



أبناؤنا في النادى

أ.د/ محمود عنان

سفير

أبناؤنا

سلسلة سفير التربوية

(١٧)

أبناؤنا فى النادى

تأليف

أ. د. محمود عنان

كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان

رقم الإيداع ٤٨١٣ / ١٩٩٧

الترقيم الدولى : ISBN : 977 - 261 - 519 - 3

مقدمة

وهبنا الله – سبحانه وتعالى – البنين والبنات، وأناط الشرع الحنيف بنا مسئولية الحفاظ عليهم ورعايتهم ونموهم.. فهم أمانة سنحاسَب عليها، سواء في تربيتهم وتنشئتهم أو فى رعايتهم، يقول الرسول الكريم «محمد» ﷺ: «ألا كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته..». من هنا كانت التربية والرعاية مسئولية دينية واجتماعية وواجبًا قوميًّا..

وما إن يشب الطفل ويقوى على الحركة حتى يصحبه الوالدان إلى النادى أو مركز الشباب، وينتهز بعض أولياء الأمور الفرصة ويكتفون برعاية الإخوة الكبار له في الأندية أو مراكز الشباب، أو يوكلون المهمة إلى السائق أو الشغالة، وأبعد من ذلك فقد يسلمونه على بوابة النادى فى الصباح ويلتقطونه في نهاية اليوم، أو بعد الانتهاء من العمل .

ولعل فكرة إنشاء الأندية ومراكز الشباب.. إنما قامت على مبدأ الرعاية المتكاملة لشخصية روادها وبخاصة الأطفال والمراهقون. وهذا ما دعا المسئولين عن الشباب والرياضة إلى إعادة النظر فى رسالتها ودعمها؛ لتطوير الخدمات التى تقدمها.. وخاصة بعد ما تعرضت له البلاد من آفات اجتماعية مثل: الإدمان، والتطرف والعدوان.. وقد أصبحت بعض هذه المراكز بؤرًا لرعاية تلك الآفات وتصديرها للمجتمع.. بينما تعد بعض تلك

المراكز منارات للرياضة والأنشطة التربوية وتخدم قضايا التنمية.

ويناقش الكتاب تلك المخاطر وكيفية مواجهتها وتلافيها من قبل المسئولين وأولياء الأمور.. ويلقى كذلك الضوء على كيفية الاستفادة من النادى وما يمكن أن يقدمه من خبرات ومهارات وأنشطة تسهم فى تكوين شخصية الطفل حال توافر القيادات المؤهلة والمنوط بها عمليات التربية والتنشئة فى مجتمع إسلامى فيه الخير إلى يوم القيامة، ولذلك يكشف الكتاب عن بعض الأمور والخبايا التى نعرفها ولا نناقشها، وإذا ناقشناها تتناولها على استحياء حين نتحدث للآخرين.

ومع سعى الكثيرين منا للاشتراك بأحد الأندية ورصد ما لديه من مال (تحويشة العمر) لإتمام الاشتراك.. ولكن ماذا بعد الالتحاق بالنادى.. فهناك بعض الأمور تطرح نفسها للتساؤل:

- هل نشترك فى الأندية من باب الوجاهة والترف.. أم عن اقتناع بالأدوار التربوية لتلك الأندية؟

- هل يمثل الاشتراك اندماجًا كاملاً للأسرة فى الأنشطة .. أم أنه مدعاة للتخلص من شقاوة الأطفال والعبث بالمنزل؟

- هل اطمأن الوالدان لحركة الطفل داخل النادى وسلوكه مع زملائه ونشاطه.. وطعامه .. وملبسه..؟

- ما هى المخاطر التى يمكن أن يتعرض لها أطفالنا فى التعامل مع منشآت النادى، أو نوعيات البشر المشاركين فيه؟

- ما هى الخبرات التى يحصل عليها الأطفال نتيجة اندماجهم فى النادى والمشاركة فى أنشطته.. وهل يمكن اعتبارها خبرات مربية أم خبرات مدمرة؟

لعل هذا الكتاب يحمل بين طياته إلقاء الضوء على حركة الطفل وسلوكه داخل أسوار الأندية ومراكز الشباب.. فى صور مختلفة تغيب عن الوالدين، وكذلك عن المسئولين أنفسهم داخل النادى. هذا وأسأل الله العلى القدير أن تحصل الفائدة بعد قراءتك.. عزيزى الأب.. عزيزتى الأم.. لهذه السطور، وسبحان الله .. فلا علم لنا إلا ما علمنا.

هذا وبالله التوفيق،،،

دكتور/ محمود عنان

الأستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

نقيب المهن الرياضية بالجيزة

الفصل الأول

الرياضة والتراث العربى

حَفِل التراث العربى والإسلامى بقيم العمل والإنتاج والتنمية الشاملة للارتقاء بمستوى الفرد.. كما أقر التراث كذلك الاهتمام بالحركة والنشاط للنمو الشامل المتزن وكذا التعرف على البيئة.

وما إن بزغ نور الإسلام وظهر بمكة الصادق الأمين «محمد» ﷺ حتى ظهرت حكمة الرياضة وفق أهداف تمثلت فى مفهوم الجسم والقوة والصحة واللياقة كسُبل للإعداد للجهاد والفتوحات.. وبدأ التأكيد على أهمية اللعب والتنشئة للطفولة، وبدت نظرة الإسلام إلى الإنسان على أنه خليفة الله فى الأرض.. فيقول- سبحانه - :

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ [التين: ٤].. وكفى الإنسان فخراً أن الله سوَّاه وجعله ناضج الجسم قويًا قويمًا، متمتعًا بقدرات وإمكانات بدنية عالية.

ولنا فى رسول الله أسوة حسنة، حيث مارس الرياضة وحثنا على ممارستها.. وأكد على لعب الأطفال فى التربية. وقد أقر الفكر التربوى الإسلامى اللعب والرياضة وربط بين السلوك الناجم عن الممارسة

والقيم الأخلاقية . . فقد أوصى «عبد الملك بن مروان» معلم ابنه أن يربى المعلمُ عقل الولد وقلبه وجسمه، وقال «الحجاج» لمعلم ولده: علِّم ولدى السباحة قبل الكتابة؛ فإنهم يصيبون من يكتب عنهم ولا يصيبون من يسبح عنهم. وقال «عقبة بن الزبير»: يا بنى العبوا فإن المروءة لا تكون إلا بعد اللعب.

* الرسول الكريم ﷺ أجاد السباحة :

عُرِفت رياضة السباحة منذ زمن بعيد، وقد تناولها رواد الفكر التربوى الإسلامى على أن لها أبعاداً تربوية واجتماعية حتى إنه كان يطلق لقب «الكامل» على من يجيد أو يتقن ثلاثة أمور أو مهارات، ألا وهى: الكتابة، والسباحة، والرمى، والتى تعنى الشمول والتكامل فى الشخصية العربية المسلمة.

وقد لُقِّب كل من : «أسيد بن حضير»، و«رافع بن مالك بن عجلان»، و«أوس بن خولى» بلقب «الكامل» حيث كانوا يجمعون فى ممارستهم بين السباحة والرماية ويكتبون بالعربية فى الجاهلية فى وقت عزَّت فيه الكتابة بالعربية.

ويشير كتاب «الباحة فى السباحة» للإمام «جلال الدين السيوطى» إلى أن الرسول الكريم ﷺ نظر إلى «دار النابغة» فى «المدينة» وقال: هنا نزلت بى أمى، وفى هذه الدار قبر أبى «عبد الله بن عبد المطلب»، وأحسنتُ العومَ فى بئر بنى «عدى بن النجار». ولعل من بين السطور ما يشير إلى تعلم السباحة فى سن

السادسة وهى السن المناسبة للتعلم، حيث تبدأ فيها مرحلة نمو العضلات الكبيرة للرِّجلين والذراعين، كما يزداد الميل إلى النشاط الحركى، وينمو القلب بسرعة مع نمو صفة التوازن الحركى والتوافق بين العين واليد.

وأخرج «البيهقى» فى سننه عن «أمامة بن سهل بن طبقى» قال: كتب «عمر بن الخطاب» - رضى الله عنه- إلى «أبى عبيدة بن الجراح»- رضى الله عنه- : «أن علموا غلمانكم العوم ومقاتلتكم الرمى».

* الرسول الكريم ﷺ كان رامياً :

تعد الرماية أحد ملامح الرياضة العربية والإسلامية؛ فقد حظيت بالذكر فى القرآن الكريم والتنويه فى الأحاديث النبوية، والأثر لدى كثير من الصحابة وكذلك المفكرون الذين أشاروا إلى الرياضة فى نطاق مفاهيم اعتدال القوام والصحة العامة والقوة والترويح عن النفس والمنافسة والمسابقة.

وقد حث الرسول الكريم ﷺ على تعلُّم الرمى، وحض على تعليمه مؤكداً فوائده، والأجر والثواب الذى يناله كل من المعلم والمتعلم فى كل زمان ومكان، وعن «سلمة بن الأكوع»- رضى الله عنه - قال: مر النبى ﷺ على نفر من أسلم ينتضلون (يتسابقون فى الرمى) فقال ﷺ: «ارموا بنى إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بنى فلان»، قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم، فقال رسول الله ﷺ: «مالكم لا ترمون» قالوا: كيف نرمى وأنت معهم؟ فقال النبى ﷺ: «ارموا فأنا معكم كلكم». [رواه البخارى].

* الرسول الكريم ﷺ كان مصارعًا :

من وقائع ممارسات الرسول الكريم ﷺ للرياضة ما تشير إليه الأحاديث الشريفة والأقوال المأثورة إلى ممارسة الرسول ﷺ للرياضة بنفسه، فيقول «ركانة بن عبد يزيد» - وكان مصارعًا عنيدًا - : كنت أنا والنبى ﷺ فى غنيمة لأبى طالب نرعاها فى أول ما رأى إذ قال لى ذات يوم : «هل لك أن تصارعنى؟». قلت له : أنت؟ قال ﷺ : «أنا». فقلت : على ماذا؟ قال : «على شاة من الغنم». فصارعته فصرعنى، فأخذ منى شاة، ثم قال ﷺ : «هل لك فى الثانية؟»، قلت : نعم. فصارعته فصرعنى، وأخذ منى شاة، فجعلت ألتفت هل يرانى إنسان، فقال ﷺ : «ما لك؟»، قلت : لا يرانى بعض الرعاة فيجترئون علىَّ وأنا فى قومى من أشدهم، قال ﷺ : «هل لك فى الصراع الثالثة ولك شاة؟»، قلت : نعم، فصارعته، فصرعنى، فأخذ شاة فقعدت كئيبًا حزينًا، فقال ﷺ : «ما لك؟»، قلت : إنى راجع إلى عبد يزيد وقد أعطيت ثلاثًا من غنمه، والثانية أنى كنت أظن أنى أشد قريش، فقال ﷺ : «هل لك فى الرابعة»، فقلت : لا بعد ثلاث، فقال ﷺ : «أما قولك فى الغنم، فإنى أردها عليك»، فردها علىَّ، فلم يلبث أن ظهر أمره، فأتيته فأسلمت [رواه البيهقى].

فقد مارس الرسول ألوان الرياضة بنفسه وحث على ممارستها ولم يمانع فى ممارسة البعض منها، وجاء فى أحاديثه الشريفة ما يوجه الممارسة إلى الأخذ بأسباب القوة والجهاد، ويؤكد الاهتمام باللعب والترويح والرياضة والمسابقة

للأطفال فى المراحل المختلفة. فعن عائشة- رضى الله عنها- أنها كانت مع النبى ﷺ فى سفر، فقالت: فسابقته فسبقته على رجلى، فلما حملت اللحم سابقته فسبقنى، فقال: «هذه بتلك السبقة». [رواه أبو داود].

وعن« أنس» قال: مر رسول الله ﷺ بقوم يرفعون حجرًا فقال: «ما هذا؟». قالوا: يا رسول الله هذا حجر كنا نسميه حجر الأشد، فقال: «ألا أدلكم على أشدكم؟ أملككم لنفسه عند الغضب».

وفى هذا الحديث ما يشير إلى التدخل التربوى والحكمة والموعظة وامتلاك النفس عند الغضب، ويمثل ذلك إحدى نتائج ممارسة الرياضة التنافسية.

وتطورت هذه الرياضة إلى ما يسمى هذه الأيام رفع الأثقال، ولا مانع من ممارستها للرجال، أما أن نشاهد السيدات والبنات يمارسن هذه الرياضة وفى عرى وملابس فاضحة فهذا مرفوض شكلاً وموضوعًا، ولا تقبله شريعة أو دين من الأديان.. ومن قال إن القوة وعضلات الجسد مطلوبة للبنات والسيدات..؟

... ولعل رياضة المرأة شىء طيب ومستحب إلا أن ممارسة الرياضة النسائية تتطلب وضع ضوابط إسلامية فى ضوء العادات والقيم.. ونتسابق جميعًا فى تقنين تلك الممارسات بصورة مقبولة اجتماعيًا، ولا تتنافى مع تلك القيم... والحذر كل الحذر من نقل ممارسات الغرب لألوان الرياضة النسائية بصورها الحالية والتى تتضمن الإسراف فى الاختلاط والعرى.

الفصل الثانى

الأندية ومراكز الشباب مؤسسات تربوية

تلعب الأندية الرياضية ومراكز الشباب دوراً مهمًّا فى التنشئة التربوية والاجتماعية للأبناء ويهدف النادى إلى تكوين الشخصية المتكاملة للشباب، من النواحى الاجتماعية والصحية والدينية والنفسية والفكرية والترويحية عن طريق نشر التربية الرياضية والاجتماعية، وبث الروح القومية بين الأعضاء، وتنمية ملكاتهم المختلفة، وتهيئة الوسائل اللازمة لشغل أوقات فراغهم، وذلك فى إطار السياسة العامة للدولة، والتخطيط الذى يضعه المسئولون عن الشباب والرياضة.

أما مراكز الشباب بالمدن والقرى فإنها تهدف إلى تنمية الشباب فى مراحل العمر المختلفة، خاصة المرحلة العمرية من (٦) إلى (١٨) سنة واستثمار أوقات فراغهم فى البرامج الروحية والاجتماعية والرياضية، وما يتصل بها من إشراف قيادات متخصصة وفق السياسات التى يضعها المسئولون عن الشباب والرياضة.. والتى تتخذ كل الوسائل والسبل الكفيلة بتحقيق هذه الأهداف وعلى الأخص فيما يلى:

١- إعداد البرامج المنظمة التى تؤدى إلى الإعداد البدنى والروحى والقومى والثقافى والاجتماعى إعداداً متكاملاً، وتدريبهم على تحمل

المسئولية والتعاون والعمل الجماعى.

٢- تنظيم وقت فراغ الشباب واستثماره بالبرامج التى تنمى شخصيتهم وتستثمر طاقتهم وتساعد على تنشئتهم تنشئة صالحة.

٣- تدريب الشباب وتزويده بالمهارات المختلفة وتنمية القدرات القيادية.

٤- وضع البرامج الخاصة بالمهرجانات والأعياد والمؤتمرات المحلية وتنفيذها، المسابقات الرياضية والدينية والثقافية والفنية والاجتماعية والمساهمة فى المسابقات القومية.

٥- تنظيم مساهمات الشباب فى مشروعات الخدمات البيئية والقومية وبصفة خاصة محو الأمية وتنظيم الأسرة، والمشاركة فى مشروعات النظافة والتجميل فى الحى والمدينة، وتنمية الوعى الصحى وحماية البيئة، ومحاربة الإدمان والوقاية منه.

* الأنشطة التربوية والاستقلالية :

يبدو دور الوالدين مهمًّا فى عمل الكثير مما يوجه النمو ويستحثه أو يعوقه.. حيث يؤثرون فى نوع الخبرات التى يمر بها الأطفال والمراهقون، وبما يتاح لهم من نواحى الضبط والحرية، وما يتعرضون له من مثيرات، وتجارب الأطفال ممن يجدون الدعم فى الأنشطة التربوية والاستقلالية سواء من الجهاز الإدارى والفنى بالنادى أو من قبل الوالدين إنما تتيح لهم المغامرة

والاستطلاع والتعبير، فهم يكتشفون ويعبرون وبالتالى تتسع لديهم آفاق الاستجابات الموقفية الصحيحة.

وتتيح الأنشطة الرياضية والاجتماعية والفنية عدة خبرات لشخصية الطفل والمراهق تتمثل فى التفكير البنَّاء، وحرية التعبير، واستغلال المهارات والمواهب، وبناء المعانى الجديدة، والتدريب على ضبط النفس، وكذلك تحقيق الرضا النفسى.

ويقع على الوالدين دور مهم فى تلك الأنشطة، وذلك بتوفير الأدوات والخامات فى المنزل واصطحابها إلى النادى.. واستخدام أسلوب حل المشكلات.. سواء المشكلات الحركية التى تتمثل فى البراعة الحركية، أو اكتشاف الميول والأفكار، والاستمتاع بالفنون والآداب والموسيقى.. وانضمام الطفل لغيره فى اللعب الإبداعى، و تنمية القدرة على التحكم الجسمى والقدرات البدنية.

كما إن مشرفى النشاط بالأندية تقع عليهم مسئولية تخطيط الأنشطة التربوية ويتضمن ذلك: الوقت المتاح، ودراسة الاهتمامات المشتركة، والاهتمامات الفردية، وتشكيل جماعات الهوايات الصغيرة.. وما إلى ذلك.

ولعل أنشطة الرحلات والمعسكرات تعد فرصة تربوية واجتماعية فى تحقيق ذلك من خلال اكتساب بعض السمات الاجتماعية التى تسهم فى بناء شخصية الطفل، مثل: الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية، والتعبير عن

الذات، والتعاون، والصبر والجلد، واكتساب المعرفة.

ويحق لأولياء الأمور المساهمة فى تلك الأنشطة على سبيل التعضيد والتشجيع، مثل: المشاركة بالسيارات الخاصة.. والمشاركة فى الإشراف على التغذية.. وتنظيم المسابقات الترويحية لأولياء الأمور المشاركين أو المرافقين لأطفالهم.. والتوجيه والإرشاد لجماعات الأطفال فى منظومة تعاون مع القيادات المشرفة على الرحلة.

سلوك الأطفال والمراهقين بالنادى :

يمر المجتمع العربى بفترة تحول يعتريها كثير من التغيرات فى الأنظمة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، ولعل ذلك ينعكس بطبيعة الحال على أفراد المجتمع، وبالتالى على أطفال هذا المجتمع.. وبعد انتشار الديموقراطية والحرية أصبح على الأندية ومراكز الشباب أدوار تربوية مهمة؛ فقد أصبح الطفل بداية للعمليات التربوية وغاية لها..

وإذا كانت الأندية ومراكز الشباب تعنى بالبرامج والأنشطة والأهداف والوسائل والقيم والحرية، فإن عليها أدواراً مهمة أيضًا مثل: غرس القيم، والثواب والعقاب، وتقويم السلوك ونقده وتحليله فى اتجاه الخير ووسائله.. وصولاً بالطفل إلى الشخصية المتكاملة التى تمثل إحدى أدوات التنمية المجتمعية.

والمسئولية مشتركة بين الوالدين وإدارة النادى فى إعادة ضبط سلوك الطفل العشوائى.. فيبتعد عن التخريب.. والعدوان والتدمير.. ويشعر

بالملكية الفردية والجماعية لمنشآت النادى.. ولعل ذلك يتحقق بالحوار والمناقشة والمتابعة فنتخلص من كثير من السلوك غير المرغوب فيه.. والألفاظ الجارحة.. والمنافسة الزائفة.. والصراعات الواهية.. وتوهم البطولة فى غير مواضعها.

القيادة والإشراف على الأنشطة :

- بالرغم من نص اللوائح على تعيين مشرفين متخصصين فى المجالات الرياضية والاجتماعية، إلا أن الواقع قد خضع لنظام القوى العاملة فى تعيين من لا شأن لهم بتلك المجالات.

- عدم توافر القيادات والكوادر التربوية المؤهلة لتحقيق أهداف الأندية ومراكز الشباب؛ مما أدى بالنقابات المهنية الرياضية إلى اشتراطات عضوية النقابة لمزاولة المهنة بنظام التأهيل أثناء الخدمة.

- لوحظ فى السنوات العشر الأخيرة إسناد مهام التدريب والتنشئة الرياضية فى بعض مدارس الألعاب المختلفة بالأندية ومراكز الشباب إلى قدامى اللاعبين، أو اللاعب المعتزل والذى يجد نفسه صباح اعتزاله مدرباً مسئولاً عن إحدى الفرق رغم عدم تأهيله لذلك؛ وكل خبراته التراكمية أنه لاعب مرموق.. لكن ذلك لا يجيز له أخذ مسئولية التدريب والتنشئة قبل حصوله على الدورات المؤهلة للقيادة التربوية الرياضية.

- يجب على الأندية ومراكز الشباب اختيار القيادات وانتقاؤها وخاصة

فى مراحل الطفولة والشباب، فهى بمثابة القيادة، وكذلك القدوة فى مرحلة مهمة تمثل التطبيع والتنشئة الصالحة.

- ولعل اشتراك أولياء الأمور المتخصصين فى مجالات تربوية واجتماعية فى الإشراف على تلك الأنشطة من خلال لجان الأنشطة، قد يسهم فى دفع عجلة النشاط، ويسد بعض العجز الحالى فى القيادات المتخصصة والمنوط بها الإشراف.



الفصل الثالث

التنشئة الرياضية الاجتماعية

من المسلم به أن الطفل من غير المحتمل أن يتعلم المهارات البدنية، أو يشارك بفعالية فى النشاط البدنى والرياضة، أو يتبع أسلوب حياة إيجابى فى النواحى البدنية والمهارية إلا من خلال المشاركة الرياضية المبكرة فى الطفولة، وذلك فى دور الحضانة وفى المدارس والأندية، وكذلك فى مراحل الطفولة، سواء فى مرحلة التعليم الأساسى بالمدرسة، أو فى مدارس الألعاب المختلفة بالأندية.

التنشئة والمشاركة فى الرياضة :

يجمع علماء الاجتماع والنفس والرياضة على أن أقوى المؤشرات للتنبؤ بمشاركة الشباب فى الرياضة والاستمرار فى المشاركة يكمن فى البدايات الأولى للمشاركة فى الطفولة المبكرة.. ولعل ذلك يعرض على المدربين والأجهزة الفنية وقيادات الطلائع بالأندية ومراكز الشباب بغرض تفهم طبيعة المراحل السنية ومتطلباتها الحركية.. ومن الذى يتعلم؟ وكيف يتعلم؟ ومن هم الممارسون؟ وكيف تستمر مشاركتهم؟ وما هى أساليب التنشئة الرياضية السوية؟ وكيف يمكن الكشف عن الموهوبين واللاعبين؟

وتشير نتائج البحث فى هذا المجال إلى أن :

- الأسرة أكثر تأثيراً من الأقران فى النادى.

- الوالدين أكثر تأثيراً من الإخوة فى الأسرة.

- الوالد له تأثير يفوق أدوار الآخرين.

التنشئة والقدوة :

عادة ما يولى الأطفال من الجنسين اهتماماً متزايداً فى المرحلة السنية من (٨-١٢ سنة) بمتابعة أخبار الأبطال فى الصحف ووسائل الإعلام، ويميلون إلى تقليدهم فى الألعاب والمهارات الخاصة، وكذا فى طرق حياتهم وأساليبها، فى نوع من التوحد مع البطل (القدوة). كما يتزايد اهتمامهم بالقراءة والتزود بالمعلومات والمعارف الرياضية النوعية من خلال المطبوعات والسلاسل المعرفية الرياضية التى عادة ما تضم سيرة الأبطال.. ولعل ذلك يسهم فى تكوين اتجاهات إيجابية مرغوبة اجتماعيًا نحو أنشطة التربية البدنية والرياضية.

ومن هنا يبرز دور الوالدين فى توجيه الأطفال إلى اللاعب القدوة؛ خوفًا من اتخاذ نموذج غير مشرف.. وتزويد الأطفال بصوره والقراءة عنه.

آداب المشاهدة والتنشئة :

يولد الطفل فى بلدنا مصنفًا بمعنى أنه زملكاوى أو أهلاوى وفق انتماء أسرته، ويصل الحد إلى التعصب الأعمى.. وإذا كنا ضحايا التعصب

فيجب علينا أن نكافح ذلك في أولادنا.. فالتعصب عدوى اجتماعية ينتقل تأثيرها إلى أجيال وأجيال.

رسالة إلى الوالدين :

ما أحوج أطفالنا إلى الاقتداء برسول الله «محمد» ﷺ. وكان الرسول ﷺ القدوة فى القوة الجسمية، والشجاعة، والحلم، والتواضع، والكرم والزهد، والثبات على المبدأ.

وقد نظر الإسلام إلى القدوة كوسيلة عظيمة، وأكثر ترسيخًا وتأثيراً فى تنشئة الأطفال.. ولعل الوالدين أول من يقتدى الطفل به.. فلا نتوقع منه الصدق إذا كان الكذب وسيلتنا، أو الفضيلة إذا كان الاستهتار مبدأنا.. أو الاتزان إذا كان الانفعال هو أسلوبنا فى معالجة قضايانا.. ولا ينتهى المطاف بذلك بل علينا أن نربط أولادنا بصاحب القدوة الحقة فى غزواته وبطولاته وسيرته وأخلاقه ومعاملاته ﷺ.



الفصل الرابع

حركة الطفل فى النادى

النادى مكان لحركة يمارس الطفل خلالها الكثير من النشاط، لكن هذه الحركة قد تتم فى صورة ممارسات سلبية، ومن هنا فإنه من المهم أن ننتبه إلى ذلك، وسوف نقدم لك فيما يلى مجالين على - سبيل المثال- للتناول الصحيح لبعض الممارسات المتصلة بها.

* طعام الطفل داخل النادى :

قد يضطر الطفل إلى تناول طعامه داخل النادى لسبب أو لآخر.. ويطمئن الوالدان إلى أن الطفل معه ما يكفيه من النقود لتناول طعامه.. لكن السؤال المطروح.. هل نعتقد بصحة ما يختاره الطفل من طعام؟ أو بمعنى آخر: ماذا يختار من بين المتاح له ؟

- سندوتش فول سريع :

يتناول الكثير منا سندوتش الفول كحل سريع وبديل عن الوجبة الغذائية أما أن يتناول الأطفال فى مراحل نموهم هذا السندوتش بل ويعتمدون عليه فهذا غير مطلوب وله أضرار كثيرة فإن الخطورة لا تكمن فقط فى أن هناك

حساسية لبعض الأطفال من أكل الفول والذين يصابون بتكسر كرات الدم الحمراء بل هناك أمراض أخرى نتيجه سوء التغذيه لكنه فى الحالات الطبيعية لا مانع من تناول الفول لبعض الوقت كتعويض للبروتين فى صورة نباتية.. وهنا يبدو دور الأسرة فى الكشف الدورى على الأطفال فور ظهور علامات اصفرار بياض الوجه، أو تغير لون البول ليصبح داكنًا بعد تناول سندوتش الفول.

- همبورجر.. شيبسى :

لعل من السائد بين أطفالنا فى الأندية تناول بعض السندوتشات الخفيفة مثل: همبورجر، وياحبذا لو وُضِع عليه بعض من الكتشاب.. أو أكل أحد أكياس الشيبسى بأنواعه المختلفة.

كثير من الأكشاك فى الأندية تقدم أنواعًا معدة بمعرفتها، وليست من الأنواع المعروفة والمراقبة صحيًا من قبل الجهات الصحية المعنية.. وما أكثر الأنواع المقدمة فى هذه الأيام، ومنها المعد آليًّا، ويحصل الطفل عليه بنفسه بعد دقيقة، ومنها المعدّ بمعرفة أحد العمال المسئولين بالمطعم أو أكشاك الطعام.. ولذا يجب التأكد من تاريخ الإنتاج والصلاحية وأساليب التقديم.. والرقابة هنا أمر وارد وحاسم من قبل الإدارة وكذا من أولياء الأمور لمراقبة ما يقدم لأطفالهم.

- سندوتش مكرونة :

لعلنا لا نتصور أن حول الأندية عربات غير مرخصة لبيع أنواع الكشرى

والمكرونة .. ويزداد تصورنا غرابة لو سمعنا أن هناك إقبالاً كبيرًا من الأطفال والشباب على سندوتش المكرونة، الذى يمثل فى معادلة بسيطة: نشويات داخل نشويات؛ والنتيجة: زيادة فى الوزن فى غياب المواد البناءة مثل: الأحماض الأمينية والبروتينات.

- ملابس الطفل :

* خدعونا فقالوا .. ملابس للجنسين (كاچوال Casual) :

يعيش الشباب من المراهقين فى فترات متسعة من الخواء النفسى والعاطفى وصل إلى حد الاغتراب عن ذاتهم ومجتمعهم؛ فكان من الطبيعى أن يسعوا إلى غير المناسب من بدع الغرب وتقاليع الشرق وأصبح الكثير من أبنائنا يتباهون ويتفاخرون أن هذه البلوزة فرنسية وهذا البنطلون أمريكى، وحفظوا الماركات (النوعيات والعلاقات) وانشغلوا بتقاليع كثيرة .. والنتيجة: اختلط الحابل بالنابل.. تشبه الفتيان بالفتيات وتشبهت الفتيات بالفتيان.

وفى الوقت الذى يحافظ الإسلام فيه على رجولة الرجل فإنه يحافظ على أنوثة الأنثى حتى يتفرغ كل لرسالته، وحتى تبقى لكل خصائصه التى تمكنه من ذلك، فعن «ابن عباس» - رضى الله عنهما - قال: «لعن رسول الله ﷺ المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من

النساء بالرجال » [رواه البخارى].

ولعل الحديث يشير فى ذلك ليس فقط إلى الملبس ولكن أيضًا إلى الكلام والحركة والمشى والسلوك.

وقد لعن رسول الله ﷺ الرجل يلبس لبس المرأة، والمرأة تلبس لبس الرجل.

ولنا فى رسول الله أسوة حسنة حيث كان ﷺ نظيفًا يحب الشكل الحسن ويطالبنا بالزينة فى المساجد والمناسبات، فالمظهر الحسن مقبول شرعًا بحيث لا يصحبه عجب أو زهو أو رياء أو خيلاء، أو يكون فيه ملبس حرام كالحرير والذهب للرجال.

ولعل الحفاظ على شخصية أبنائنا فى إطارها الإسلامى أحد مقومات ديننا الحنيف، الذى حثنا على مخالفة المشركين فى مظهرهم، وفى الوقت ذاته طالبنا بنظافة الجسم والثوب والشارع، ومن هنا كان الوضوء والاغتسال وأخذ الزينة عند كل مسجد وفى المناسبات والأعياد والمحافل.

- حذاء يضىء وآخر يزمر :

تطالعنا الصحف ووسائل الإعلام عن أنواع مستحدثة من الأحذية الرياضية التى يستخدمها أطفالنا فى النشاط الرياضى أو الحياة العادية.. ولعل مكمن الخطورة فى تلك الأحذية أنها بعيدة كل البعد عن أى من

الاشتراطات الصحية، وتبدو المشكلة بصورة أكبر فى الحذاء المستخدم فى ممارسة الرياضة والذى يخضع لمواصفات خاصة تسمح باختزان بعض الطاقة والإقلال من الاحتكاك وامتصاص الصدمات، ومن الطرق المبتكرة فى الحذاء الجيد : عمل تجاويف هوائية مرنة فى نسيج الحذاء، بحيث تكون هذه التجاويف مفرغة الهواء مما يساعد على أخذ الحذاء لشكل القدم تلقائيًا، ولعل من واجبنا كأولياء أمور ألا ننساق وراء زيف الموضة أو الترويج لتجارة أو مطالب الأبناء من باب الوجاهة الاجتماعية أو مسايرة الموضة.



الفصل الخامس

لعب الأطفال

* اللعب حاجة أساسية :

لعل الفترات الأولى من حياة الطفل ونشاطه تمثل أهمية خاصة، ويعد اللعب فرصة حقيقية للكشف عن صورة الطفل الحقيقية، فهو يلعب؛ أى يظهر على حقيقته ويتصرف بتلقائية.. بما يسمح باستخلاص جوانب شخصيته واستقرائها.

ويرى بعض علماء التربية وعلم النفس والتربية والرياضة، أن اللعب بالنسبة إلى الطفل يمثل ضرورة لنمو شخصيته وقدراته التعبيرية، ويؤثر بصورة مباشرة فى مجالات سلوكه البدنية والمعرفية والانفعالية.

وفى مرحلة متقدمة نسبيًا من عمر الطفل فإن اللعب الجماعى يمثل للطفل حاجةً أساسيةً.. ويبدو دور المشرف أو ولى الأمر واضحًا فى التأثير على شخصية الطفل ومعاونته على التخلص من بعض سمات الخجل والافتقار للثقة بالنفس.

وتمثل الألعاب البسيطة قيمًا تربوية عالية.. ففى لعبة الأيدى المتشابكة نموذج لتقبل مشاركة الآخرين.. ويمثل تشابك الأيدى، والإحساس بعملية

الاتصال، والوحدة مع الأقران – وخاصة للأطفال الانطوائيين– حافزاً على المحاولة والمشاركة الإيجابية، ومجرد قبول الطفل للمشاركة يعطيه الإحساس أنه جزء من المجموعة ويشعره بالرضا.

كما تمثل الألعاب الجماعية ميزة أخرى وهى المعرفة المتبادلة والاجتماعية وأساليب التعاون، والقيم والمفاهيم مثل الصواب والخطأ.. العدل والصدق.. الأمانة .. ضبط النفس. وهنا تبدو مسئولية الوالدين فى إتاحة الفرصة للنشاط التلقائى للطفل بالتحاقه بأحد الأندية أو مراكز الشباب، وعدم صد الطفل ومنعه من اللعب.

خصائص واحتياجات النمو البدنى :

تتباين خصائص النمو من مرحلة سنية إلى أخرى، غير أن اللعب بصفة عامة يتيح نمطًا من النمو التطورى يمكن مراقبته وملاحظته بوضوح.. ولا يختلف لعب الطفل من بيئة إلى أخرى، ولا يعتبر المستوى الاقتصادى أو الاجتماعى حائلاً دون ممارسة اللعب التلقائى للطفل.

المرحلة العمرية (٦ – ٨) :

النمو البدنى

تنمو العضلات الكبيرة للرُجلين والذراعين بدرجة أسرع من نمو العضلات الدقيقة لليدين، ويزداد الميل للنشاط الحركى، وينمو القلب بسرعة، وهو بذلك معرض لبعض الأخطار من المغالاة فى النشاط الحركى،



ويزداد التوافق العضلى العصبى .

الاحتياجات :

- يجب توفير فرص لنمو الحركات سواء الانتقالية (الجرى - الوثب - الحَجْل) أو غير الانتقالية (كالمشى - واللف- والميل) أو حركات المعالجة والتناول (كالرمى - والدفع - والركل) .

- الحاجة إلى الأنشطة الإيقاعية لأهميتها فى التوافق والتوقيت .

- الحاجة إلى الطلاقة الحركية، الأمر الذى يتطلب تعريض الطفل لخبرات النشاط الحركى بأنماطها المختلفة .

- يحتاج الطفل إلى الأنشطة التعاونية، التى تحتاج إلى علاقات حركية مع أقرانه .

المرحلة العمرية (٨ - ١٠) :

النمو البدنى :

- النمو فى الطول والوزن عادة ما يكون بطيئًا ومستقرًا.

- الفروق الفردية بين الأطفال فى تكوين العظام تكون واسعة جدًا.

- تتطور المهارة العضلية وتزداد المهارة اليدوية .

- يتحسن التوافق العضلى ويستمر التوافق بين اليد والعين.

الاحتياجات :

- توافر الفرص كاملة لنمو السيطرة على الجسم وزيادة القوة والجلَد . ويحتاج الطفل فى هذه المرحلة إلى أوجه النشاط التى تتضمن إشراك كل الجسم فى الحركات الأساسية مثل : (الوثب- القفز- الشقلبة- الرمى - اللقف- الجرى) .

- تعلم التبعية الحسنة والقيادة الرشيدة مهم ويحتاج الطفل إلى أوجه النشاط الحر والمكشوف فى المعسكرات، وألعاب الخلاء .

- تشجيع الابتكار فى نواحى النشاط المختلفة، واستخدام أسلوب حل المشكلات الحركية .

- المشاركة فى المباريات واللقاءات الرياضية المنظمة، والاستعداد للتدريب كى يصبح الطفل ممتازاً فى المهارات، حيث تتميز هذه المرحلة بالمنافسة مع أقرانه .

المرحلة العمرية (١١ - ١٣) :

النمو البدنى :

- هذه المرحلة تقابل بداية مرحلة البلوغ وتتصف بالنمو السريع .

- نمو عضلى قد لا يقابله نمو هيكل الجسم مما قد يحدث بعض الخلل فى السيطرة على الجسم .

- قد يحدث بعض الارتباك الحركى، أو تسوء حالة القوام، وخاصة لدى الفتيات نتيجة بروز الصدر مما يؤدى إلى تحدب الظهر.

- زيادة وزن ملحوظة، بطء فى الحركة، وقد يظهر تحدب القوام وخاصة لدى البنات لإخفاء مظاهر نمو الصدر.

- زيادة قوة العضلات وحجمها، الافتقار إلى التوافق العضلى العصبى.

الاحتياجات :

- توفير فرص المنافسات الرياضية، احترام الروح الرياضية وتنميتها.

- اختيار دقيق لألوان النشاط الملائمة للقوى العضلية.

- تنمية الاتجاه نحو حب المشاهدة الرياضية، والتأكيد على مفاهيم الروح الرياضية.

- الراحة المقررة (١٠) ساعات فأكثر (النوم والاسترخاء).

المرحلة العمرية (١٤ - ١٦) :

النمو البدني:

- بداية تحسن التوافق الحركى مع انتهاء فترة الارتباك العضلى الحركى.

- بداية القوة والصلابة للعضلات لدى البنين.

- تحسن القوام وبداية الانسيابية فى حركات الجمباز والسباحة.

- يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ فسيولوچيًا.

- يزداد حجم القلب.

الاحتياجات :

- اتخاذ المثل العليا والقدوة الرياضية من المشاهير.

- التنافس فى الألعاب التى تتطلب مهارات عالية.

- الحاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الاختلافات الجنسية.

- الحاجة إلى الإحساس بالثقة وتحمل المسئولية.

- البعد عن المنافسات العنيفة؛ لمواجهة النمو المتزايد فى حجم القلب، وعدم التناسب مع زيادة حجم الأوعية.

* خصائص النمو واللياقة الحركية :

القدرة العضلية :

الأطفال فى المدرسة (٧ - ١١ سنة) ضعاف نسبيًا فى القدرة العضلية والتدريبات التى تحتاج إلى عنف، خاصة ما يتم منها فى حالة الثبات، حيث تسبب لهم الإجهاد السريع، بينما التدريبات القصيرة النشيطة التى تحتاج إلى قوة موزعة على الجسم أكثر ملاءمة لهم.

ومن الضرورى التركيز على الاحتفاظ التدريجى بالتدريب فى حالة الثبات والأوضاع الصحيحة مثل: الوقوف، فالوقفة غير الصحيحة الخاطئة

تعوق عمل القلب والرئتين والجهاز المعوى والمعدى، مع نقص القدرة الحيوية للرئتين، وانخفاض العمليات المتصلة بتكوين البروتوبلازم وظهور الصداع، وزيادة الإحساس بالتعب، فالوقفة الصحيحة إذن تعود بالفائدة، حيث تمكن الأعضاء الداخلية وأعضاء الحركة من أداء وظائفها مما يؤدى إلى زيادة طاقتها على العمل.

القوة العضلية :

إن أكثر مراحل النمو فى القوة العضلية لدى الفتيان هى المرحلة من (١٤ - ١٦ سنة) وهى مبكرة لدى الفتيات بعض الشىء، وأقصى زيادة فى القوة النسبية (قوة / كجم من وزن الجسم) تحدث ما بين (١٣ - ١٤ سنة) بينما تكون أقل لدى الفتيات؛ لذا وجب العناية لإيجاد التوازن بين كثافة التمرينات وتوزيعها وشمولها.

قوة التحمُّل :

يبدو الضعف فى قوة التحمل فى السن ما بين (٧ - ١١ سنة) عند القيام بأعمال تتطلب الجهد، ويحتاج الأولاد والبنات فى سن (١١- ١٢ سنة) إلى مزيد من قوة التحمل، ويعدُّ المشى والجرى من بين الوسائل الجيدة لتنمية قوة التحمل، وتصل قوة التحمل فى سن (١٤ سنة) إلى ما بين (٥٠٪ - ٧٠٪) من القدرة العضلية، بينما تصل فى سن (١٨ سنة) إلى (٨٠٪)، لذلك ننوه إلى خطورة التدريبات التى تفوق تلك الحدود.

الفصل السادس

حمامات السباحة

تعد رياضة السباحة من الرياضات المستحبة شرعًا؛ حيث جاءت فى الأحاديث الشريفة وأقوال الصحابة وفى الأثر، فعن «عمر بن الخطاب» - رضى الله عنه - قال: «علموا أولادكم السباحة والرمى، ومروهم فليثبوا على الخيل وثبًا».

غير أن السباحة فى العصر الحديث قد أخذت أشكالاً من العرى والإباحية ولعل اختلاط الجنسين وأشكال ملابس الفتيات والسيدات يستدعى وجوب النظر فيها لعدم مشروعيتها.. فالعرى الفاضح فيها أمر غير مشروع حتى على أبناء الجنس الواحد.. ولعل مسابقات السباحة- حال توافر شرعيتها - أمر مستحب لو أنها ابتعدت عن معانى المقامرة المحرمة.

* عوامل الأمن والسلامة للأطفال فى حمامات السباحة :

تعتبر السباحة رياضة ممتعة يفضلها الأطفال من الجنسين، وكذلك الشباب والكبار، لما لها من فوائد نفسية وتعليمية واجتماعية وتربوية إلا أن هناك اشتراطات صحية لممارسة هذه الرياضة وكذلك بعض اشتراطات الأمن والسلامة لكى تعم الفائدة ويتضاءل الضرر :

- علامات الأعماق :

من الأمور المهمة - وخاصة للأطفال - توافر بعض العلامات المميزة لعمق المياه، وعادة ما تكون علامات خضراء، وصفراء، وحمراء حيث تشير تلك العلامات إلى منسوب المياه وتدرج سطح الحمام، وعلى أولياء الأمور والمشرفين على حمام السباحة إدراك ذلك بحيث لا يسمح للمبتدئ بالنزول فى الماء العميق حتى يجتاز بعض المراحل التعليمية فى السباحة.

- الوصلات الكهربية :

هذا الموضوع يشكل أمراً بالغ الخطورة، لأن الماء وسط جيد لنقل التيار الكهربى.. لذا وجب البعد التام عن الوصلات الكهربية سواء داخل حمام السباحة أو خارجه.. كما أن الإضاءة العلوية بأسلاك تعبر الحمام تمثل خطراً كبيراً، حيث إن تلك الأسلاك تحمل أخطار السقوط داخل الماء.

- التجويف الجانبى (الفائض) :

يرى كثير من المهتمين بتعليم السباحة من المدربين المحترفين أهمية وجود التجويف الجانبى لحمام السباحة سواء فى حجز الأمواج أو تقليل ارتفاعها؛ مما ييسر عملية تعليم السباحة أو برامج الترويح، وهو أمر مهم خلت منه كثير من حمامات السباحة المصممة حديثاً.

- المطهرات الكيميائية :

أشهر المواد المستخدمة فى تطهير حمامات السباحة هى الكلور والبرومين

والأيودين، إلى جانب الأشعة فوق البنفسجية، وقد ذاع استخدام تلك المواد المطهرة نظراً إلى توافرها واقتصادياتها، وعادة ما يحتفظ مدير الحمام بجهاز اختبار صلاحية مياه الحمام، وكذلك يجب أن يعنى بعملية التسجيل الدورى لعملية التطهير والتعقيم.

- البيئة الصحية لحمامات السباحة :

تمثل حمامات السباحة إحدى بيئات الممارسة الرياضية التى يجب أن تتوافر لها الشروط الصحية الكافية لحماية الممارسين، سواء على المستوى التعليمى أو الترويحى أو التنافسى، لذلك يجب على المشرفين والمهتمين وأولياء الأمور التحقق من عدة أمور قبل نزول الأطفال الماء، منها :

١- مراعاة الكشف الدورى على مستخدمى حمام السباحة من الأعضاء، ومنع نظام تذاكر دخول حمامات السباحة بالنادى، حيث إنه لا يتاح لحامليها الكشف الطبى الدقيق.

٢- توافر أحواض القدم لإزالة الشوائب والأتربة العالقة بالقدم.

٣- مراعاة تدرج قاع حمام السباحة.

٤- إضافة الكلور والمطهرات بنسب معينة (كلور بنسبة ٢ر إلى ٦ر جزء / مليون- سلفات النحاس بنسبة ٤ر جزء/ مليون).

- الأدوات الشخصية :

قد ينسى الطفل أو الطفلة المايوه الشخصى ويقابل بالترحاب من

عامل أو عاملة خلع الملابس بأنه لا مشكلة.. المايوه متوفر بإيجار غير أن ما يحمله هذا التصرف من خطورة يصل إلى نقل أصعب الأمراض الجلدية والمعدية، كما أن منشفة الغير قدتنقل بكثير من الأمراض.ا

- الأمراض المصاحبة لاستخدام حمامات السباحة :

*** التهابات الجيوب الأنفية :**

الأنف والجيوب الأنفية جهاز التكييف الإلهى،الذى يتحكم فى درجة الحرارة والرطوبة للهواء الداخل للرئة.

فإذا ما تعرض لبعض الالتهابات فإنها قد تتسبب فى انصراف الابن أو الابنة عن ممارسة السباحة كلية !!

أولاً: كيف تتعرف على أعراض التهاب الجيوب الأنفية ؟

- ارتفاع درجة الحرارة نسبيًّا- الشعور بتعب عام وإرهاق- عدم التركيز فى أداء مهمة أو فى التفكير- الصداع المتصاعد- فقدان الشهية للطعام- انسداد دائم فى الأنف- زيادة إفرازات الأنف.

ثانيًا : على الوالدين اللجوء فوراً إلى الطبيب المتخصص فى الأنف والأذن والحنجرة للفصل ما بين الأسباب المباشرة نتيجة مياه حمام السباحة، أو نتائج غير مباشرة لوجود التهاب فى الضروس أو الأسنان مثلاً.

ثالثًا : على الوالدين متابعة تنفيذ أوامر الطبيب فى الراحة التامة

وتناول الغذاء البسيط سهل الهضم، أو متابعة تناول المضادات الحيوية وبعض الفيتامينات، أما نقط الأنف فيتم استخدامها فى أضيق الحدود، فى جهة واحدة من الأنف إلافى الحالات الشديدة فيوضع فى الجهة الأخرى بعد فترة طويلة.

*** عش الغراب بالأذن :**

كنتيجة طبيعية لوجود الأطفال والشباب فى حمامات السباحة ولفترات طويلة، وأيضًا كنتيجة مباشرة لوجود الماء بالأذن أو عدم تجفيفه بصورة صحيحة يحدث نوع من الرطوبة فى الأذن الداخلية ينمو معه نوع من الفطر يسمى «عش الغراب».

ولعل أشهر هذه الفطريات هو فطر «المونيليا» والذى لا يجرؤ على اقتحام الأذن الداخلية منفرداً.. حيث تواجهه إنزيمات قاتلة موجودة فى صماخ الأذن، ولذا يتسلل للأذن فطران يساعدان بعضهما، الأول: لونه أبيض ويسمى «كنديدا البيكان»، والثانى: لونه أسود ويسمى «اسبرجس نيجر». ويمكن أن يلاحظ المدرب أو ولى الأمر ذلك بصورة بسيطة حيث تبدو وكأنها ورقة بيضاء وعليها كتابة سوداء.

وعادة ما يؤدى ذلك إلى تهيج الأذن والأكلان الشديد، وسرعان ما يتحول إلى ألم شديد وانسداد تام فى الأذن.

وعادة ما يستخدم الأطباء أسلوب غسيل الأذن، وكذا استخدام بعض المحاليل كنقط للأذن، وهنا يجب على أولياء الأمور التأكيد على الأطفال بعدم العبث بالأذن الداخلية في محاولات متكررة ومستمرة لتنظيفها؛ حيث يتسبب ذلك في مشكلات أكبر، وينصح الأطباء في هذا الشأن بنصيحة ذهبية حيث يشيرون بقولهم : دع الأذن لحالها فهى تعرف كيف تتخلص من فضلاتها وتنظف نفسها.. كما أن التدخل في ذلك لن يزيد الأمر إلا سوءاً دائماً.



الفصل السابع

غرف خلع الملابس

يلحق بمنشآت النادى أماكن خاصة بتغيير الملابس سواء فى الملاعب أو حمامات السباحة أو الصالات المغطاة، وعادة ما تضم عدداً من الوحدات مثل :

١- الدواليب الخاصة بحفظ الملابس.

٢- أماكن تغيير الملابس.

٣- أماكن الاستحمام (الدش) .

٤- دورات المياه.

وفى هذه الأماكن عادة ما يتجول الأعضاء بالنادى داخلها في صورة عرى فاضح أمام الأطفال والناشئين من الشباب المراهقين، ويعلم الله ما تسرُّه الأنفسُ والتصرفات المقصودة من غير المقصودة.

ومما يزيد المشكلة أن غرف الاستحمام ليست لها أبواب موصدة لكنها ستائر متحركة.. وما أكثر المزاح السخيف!!

* العرى الفاضح :

والقضية الرئيسية المطروحة للمناقشة فى هذا المجال هى قضية العرى والكشف عن العورة لدى أبناء الجنس الواحد من الرجال والشباب والمراهقين والأطفال.. وإن كان المنطق الأخلاقى يرفض ذلك.. والذوق العام يمقته.. إلا أن الدين الإسلامى وشريعته السمحاء يحسم ذلك فيما يقرره من آداب التربية الجنسية فيما يلى :

نظر الرجل إلى الرجل : فلا يجوز ذلك فيما بين سرته إلى ركبته سواء أكان الرجل المنظور إليه قريبًا أم بعيداً.. أو كان مسلمًا أو أجنبيًّا. أما ما عدا ذلك كالبطن والظهر والصدر فإنه يجوز إذا كان النظر بغير قصد شهوة.. وقد روى «مسلم» عن النبى ﷺ أنه قال: «لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل، ولا المرأة إلى عورة المرأة، ولا يُفْضِ الرجل إلى الرجل فى ثوب واحد، ولا تفضِ المرأة إلى المرأة فى الثوب الواحد».

ويقصد هنا بكشف العورة سواء المغلَّظة (وهى السوأتان: القبل والدبر) أو المخففة (ما بين السرة والركبة) والذى أراه وأفضله الرأى القائل بأن عورة الرجل ما بين السرة والركبة، وبالتالى لا يجب النظر فيما بينهما ويحل النظر فيما عدا ذلك.

وعليه .. فلا يجوز الكشف عن العورة فى مناطقها المحددة سواء فى التدريب أو المنافسة أو التعليم.. ولا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق.

* نظر المرأة إلى المرأة :

وكما ورد بالأحاديث عن نظر الرجل إلى الرجل، فيحرم على المرأة أن تنظر إلى فخذ جارتها أو صديقتها.. سواء فى منزل أو نادٍ أو حمام، وما إلى ذلك، وعلى الفتيات الغيورات تجنُّب النظر إلى عورات زميلاتهن سواء في الرياضة أو فى البيوت، وقد نهى الرسول ﷺ عن ذلك فى الحمامات التى يقصد بها الحمامات الشعبية، فعن جابر أن النبى ﷺ قال: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يدخل الحمام بغير إزار، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يُدخل حليلته الحمام، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يجلس على مائدة يدار عليها بالخمر»، [رواه الترمذى].

النظر إلى الأطفال :

ويرى جمهرة الفقهاء أن الصغير من الذكور والإناث فيما قبل الرابعة من العمر لا عورة له.. وما زاد على ذلك فعورته القبل والدبر.. أما إذا تعدى تلك الفترة فعورته كعورة البالغ، وكلما كانت تنشئة الطفل على ستر نفسه كان ذلك أفضل له ولمجتمعه.

وعلينا أن نكرم أبناءنا بالسترة ونقيهم شر ضعاف النفوس، نربيهم على مبادئ الإسلام.. فلا مانع من تغيير الملابس فى أماكن مغلقة وآمنة بعيداً عن العرى الفاضح.. نزودهم بأدواتهم الشخصية خشية

انتقال الأمراض.. وعلينا أن نعلمهم غض البصر عن زملائهم أو المترددين على تلك الغرف، وذلك يتطلب بعض أنواع المراقبة من الأم لابنها والأب لابنه للاطمئنان على سلوكه وطريقة سلوك الآخرين بغرف خلع الملابس.. ولا شك أن إدارة النادى يجب أن تضع اللوائح المنظمة لذلك، والتى تعمل على الحفاظ على الآداب العامة، حيث عادة ما تخلو لوائح الأندية من تنظيم العمل بغرف خلع الملابس وتصرف الجهد الأكبر فى حفظ الأمانات ومنع السرقات.

أحاديث جانبية للمراهقين :

تدور داخل غرف خلع الملابس وغرف الاستحمام وغيرها عادة بعض الأحاديث بين المراهقين، مثل :

عايز أجرب سيجارة.

وقد تكون هذه بداية خطيرة فى حياة المراهق، ويمكن أن تؤدى به إلى الإدمان، ولعل أصدقاء السوء يوفرون له ذلك ويشجعونه عليه بالإيحاء بأن هذا العمل يعد من أعمال الرجولة والاستقلال والحرية.

إيه رأيك فى العادة السرية ؟ هل جربتها؟ فيقول أحدهم: يا سلام!! ويقول الآخر: إخص!!

أما الثالث فيقول: .. يعنى إيه.. وتبدأ المعرفة غير السوية بالعادة

السرية.. ولنا أن نتصور ما يمكن أن يحدث بعد ذلك.

يوم السيدات :

هناك بعض الأندية تحدد يوماً خاصاً بالسباحة للسيدات وتخلى الحمام من الرجال تماماً فيما عدا رجال الإنقاذ وعمال الكافتيريا.. ويبقى التساؤل لدى مجموعة من المراهقين.. كيف نتسلل إلى الحمام بحجة أو بدون حجة.. فهذا يعرف أحد المشرفين والآخر والدته ستكون موجودة.. والثالث يصعد بطريق الخطأ (المقصود)، وياحبذا لو خصصنا للإنقاذ والكافتيريا عدداً من السيدات المتخصصات لصالح المجتمع.

قصص الجنس :

لعل فترة المراهقة تحمل صوراً متباينة نتيجة نمو الأعضاء الجنسية فى فترة البلوغ.. فينشغل الأبناء بأجسامهم وأعضائهم، وتصبح أحاديثهم المشتركة.. فيسعون إلى تبادل القصص ذات الطابع الجنسى.. ويتبادلون الروايات عن تجاربهم وبطولاتهم المزيفة فى هذا الصدد، وقد ينتهى الأمر بالكثير منهم إلى الإحباط أو فقد الثقة أو الفشل فى حياتهم الزوجية.. نتيجة المعرفة الرخيصة والمبتذلة .. من غير مصادر تربوية.

أنا لا ذنب لى :

هناك من بين المراهقين من يجلس ضمن مجموعة سرد تلك

القـصص الجانبـيـة.. ومن سـوء حظه أن تُقـدِّم المجموعـة للمـشرف أو المسئول بالنادى.. وهذا المراهق فى حقيقة أمره لا ناقة له ولا جمل.. ولا يعلم بما يدور.. لكنه جلس معهم من قبل الوجاهة وأنه يوحى لهم بأنه أصبح رجلاً ويجلس فى مجتمع الكبار..!!



الفصل الثامن

الصالات المغطاة والمكشوفة

يعتقد البعض أن الصالات المغطاة أكثر الأماكن أمانًا فى الممارسات الرياضية على مستوى التعليم والتدريب، نظراً إلى عدم التعرض للعوامل الجوية المباشرة غير أن هناك من الأمور ما يجب الاعتناء به والتأكيد عليه من قبل المشرفين وكذلك أولياء الأمور.

*** الاحتكاك المباشر والملامسة :**

هناك من الرياضات والأنشطة ما يتطلب الملامسة الجلدية والاحتكاك المباشر.. وهناك دائمًا احتمال الإصابة الجلدية المباشرة ويشمل ذلك :

أ- الأمراض المعدية وتشمل : أمراض البكتيريا والفطريات القيروسية والطفيلية.

ب- الأمراض غير المعدية: مثل : إكزيما الملامسة.

جـ- الإصابات مثل: الكدمات نتيجة السقوط المباشر، أو الحركات العنيفة.

ولعل أهم الأمراض المعدية هى القوبا المعدية، وتظهر بين ممارسى المصارعة والجمباز على شكل فقاعات صغيرة سرعان ما تنفجر القشرة

الصفراء وتنتشر فى جسم المريض أو تنتقل إلى الغير، كما أن التينيا يمكن أن تنتقل - أيضًا - بالملامسة الجسدية المباشرة، ومن الأمراض الفيروسية الشائع انتقالها: «الهرش البسيط»، وهو عبارة عن حويصلات تجف أو تتسع أو تتصل ببعضها، وعند جفافها تشكل قشوراً وبائية الشكل وتظهر على الوجه والشفتين.

كما أن احتكاك اللاعب مع الأداة يُحْدِث فقاعة احتكاكية، مثل مضرب التنس أو لبس الحذاء لمدة طويلة وخاصة إذا كان ضيقًا أو غير مناسب، كما أن الاحتكاك المباشر بأرضية الصالة إذا لم يتوافر لها عنصر النظافة يعمل كذلك على نقل العدوى نتيجة العرق.

ولتلافى انتقال أثر العدوى، تقع على الوالدين أمور مهمة تُراعَى بالمنزل أو بالنادى، أهمها:

- عدم استخدام أدوات الغير من الزملاء والزميلات.
- استخدام المنظفات فى الاستحمام بعد التدريب.
- عدم غسل الملابس بصورة جماعية فى مغسلة النادى.
- تعريض الملابس للشمس والهواء بعد غسلها، وكيِّها.
- الكشف الدورى على الجلد.
- الاهتمام بأى جرح أو نزيف للدم نتيجة الإصابة.

الملاعب المكشوفة :

ينطبق عليها ما يسرى على الصالات المغطاة علاوة على التعرض المباشر لأشعة الشمس.. وخاصة أن لعب الأطفال قد يستمر لساعات طويلة نتيجة الاندماج والشعور بالسعادة والتفاعل والحماس.

وتقع المسئولية على الوالدين فى ترك الأطفال تحت أشعة الشمس مباشرة وساعات الظهيرة والزوال دون منعهم.. ولا مانع من اللعب فى الفترة الصباحية للاستفادة من أشعة الشمس البنفسجية وكذلك بعد صلاة العصر تلافيًا لضربات الشمس المباشرة، التى قد تتسبب فى فقد سوائل الجسم، وكذلك بعض الأمراض التى يسببها العرق وانسداد الغدد العرقية، التى تبدو فى أعراض الحويصلات الدقيقة حمراء اللون، أو البثور السطحية.

القدم الرياضى :

عادة ما يصاب الرياضى ببكتريا القدم إما لارتداء الحذاء الرياضى لفترة طويلة، أو لزيادة إفراز العرق وخاصة لدى الأطفال والشباب الذين يتصفون بعدم انتظام إفراز الغدد العرقية، ويبدأ مرض القدم الرياضى عادة بين الأصابع وخاصة بين خنصر القدم وبنصره.

كما يمكن أن يتعرض السباحون أو الأطفال الممارسون للسباحة لهذا المرض؛ نتيجة وجودهم فى مياه حمامات السباحة لوقت طويل أو الاستمرار فى السباحة لفترات طويلة دون نظافة مستمرة للقدم.

- كيف نتعرف على المرض ؟

للوالدين دور مهم فى اكتشاف البقع البيضاء أو الرائحة الكريهة التى تنبعث من قدم الطفل، وذلك قبل أن تمتد إلى غيره تلافيًا لأى مضاعفات لانتقال الالتهاب البكتيرى إلى الأوعية اللمفاوية بالقدم، الذى قد يُنتج التهابات عديدة بالطرف السفلى وأوعيته الدموية؛ مما قد يصل إلى تجلط تلك الأوعية ويبدو دور الوالدين فى الوقاية على النحو الآتى :

- الاحتفاظ بقدم الطفل جافة، والمحافظة على نظافتها باستمرار.

- غسل القدمين بعد التدريب أو الخروج من حمام السباحة، وتجفيفهما بفوط ليفية أو فوط جافة نظيفة.

- الاهتمام بجفاف ما بين الأصابع.

- عدم لبس الأحذية المطاطة ذات التهوية غير الجيدة.

- نظافة الجوارب المستخدمة فى التدريب.

- التأكيد على عدم استخدام أدوات الزملاء وخاصة المصابين.

- نظافة الحذاء المستخدم وتعريضه للشمس والهواء.

العلاج المبدئى :

هناك بعض العلاجات المبدئية مثل : استخدام بودرة القدم المطهِّرة من

نوع دبكتارين سواء للقدم المصابة أو السليمة، وكذلك صبغة كاستيلانى، أو مادة الكلوتريمازول والأمكونازول.. لكن تظل الحاجة ماسة للعرض على الطبيب لحسم الموقف بعيداً عن العلاج المبدئى.

ركن الأطفال والمربية :

اللعب للطفل ضرورة.. والأجهزة متاحة بالأندية.. وألوانها جذابة، ولكن.. من يتحمل مسئولية لعب الأطفال فى غياب الأسرة؟.. من يرشد الأطفال إلى الاستخدام الصحيح منعًا للإصابة؟.. أين الرقابة على سلوك الأطفال الذى قد يؤدى بالبعض إلى الوفاة أو العجز؟.. لعلها مسئولية الإشراف من الأسرة.. وإدارة النادى التى تعمد إلى تعيين مشرفة متخصصة.. وكذلك مسئولية تناوب الإشراف من الأفراد- الأسرة ذاتها- ولم يكن أبداً دور المربية.



الفصل التاسع

الرياضة التنافسية

* **المنافسة الرياضية :**

المنافسة الرياضية موقف اختبارى لظروف التدريب المنظمة والمقننة والجو الاجتماعى وجهود القائمين على الرياضة، كما أنها تعد ترجمة لفلسفة الاتحادات الرياضية التى تهدف إلى بناء الشخصية الرياضية، والتى يمكن وصفها بتكامل الجوانب الحركية والمعرفية والانتقالية، والتى تغطى جوانب الشخصية المنتجة الفاعلة فى المجتمع.

وتضم الرياضات التنافسية : الألعاب الفردية مثل : ألعاب المضرب (الريشة الطائرة، التنس، تنس الطاولة، الإسكواش، السلاح، المنازلات، السباحة) وكذلك الألعاب الجماعية مثل : ألعاب الكرة (القدم، السلة، الطائرة، اليد).

وعادة ما ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية التى تتميز بدرجات متفاوتة، ما بين الشدة والحدة، كما تتطلب المنافسات تهيئة ظروف اللاعب من إعادة ترتيب الحياة اليومية، مثل: استذكار الدروس، والنوم، والراحة، والتغذية، والمواظبة على التدريب.



وتقع على الوالدين مسئولية المشاركة فى تهيئة ظروف التدريب والمنافسات والمساندة الاجتماعية بالدعم الإيجابى، كما أن هناك آفة خطيرة من الممارسات التنافسية؛ وهى تدخُّل أولياء الأمور فى بعض أمور المدربين تحيزاً لابنه على حساب بقية أعضاء الفريق. مما يدعو المدرب لإهمال الابن أو انصراف الابن عن الرياضة كلها.. ويمثل ذلك صورة مشوهة لحقيقة التدريب والمنافسة.

ويجب على المدربين تشجيع الأداء بصورة تفوق تشجيع النتائج حيث إن التأكيد على الأداء الصحيح وبذل الجهد يؤديان إلى تحقيق النتائج فى منافسات تالية، أما التأكيد على النتائج فقد يدمر كلاً من : الأداء الصحيح، والمهارى ولا مانع من الإثابة إذا ما نظر إليها على أنها نتيجة التميز فى الأداء، والإتقان المهارى والجدية فى التدريب والمنافسة.

*** السلوك التنافسى :**

يجب أن يشجع الوالدان أبناءهما فى مرحلة الطفولة والمراهقة ويؤكدا على مبادئ السلوك التنافسى السليم من وجهة النظر النفسية التربوية حيث إن :

* كل لاعب يحتمل أن تكون مرت عليه خبرات سارة (نجاح) وأخرى غير سارة (فشل) سواء فى التدريب أو المنافسة.

* لا يوجد لاعب يؤدى جميع لقاءاته التنافسية بصورة فائقة؛

حتى كثير من اللاعبين على المستوى العالمى، إنما يعانون من كبوات.

* التأكيد على أهمية الثقة بالنفس فى مواجهة المنافسة الرياضية.

* الخسارة فى الموقف التنافسى لا تعنى أن اللاعب الناشئ أقل موهبة من زملائه، لكنه قد يكون أقل تصميماً على الفوز.

* الخوف من الهزيمة وعصبية المنافسة (درجة التوتر الزائد) من الصفات الطبيعية للاعبين المبتدئين.. والمبالغة فى ذلك قد تعوق تحقيق الفوز أو إحراز النتائج الطيبة.. وعلينا إقناع الأبناء بأنهم أفضل بدنيًّا ومهاريًّا، أو على الأقل متساوون مع منافسيهم.

* كثير من اللاعبين الناشئين خسروا لقاءات لا يجب أن يخسروها، وذلك بسبب ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل بدلاً من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء.

* يجب النظر إلى المباريات والمسابقات التنافسية باعتبارها فرصة اللاعب لإثبات نتائج مهارته التدريبية، وعلى المدرب استثمار وقت المنافسة وتوجيهه إيجابيًّا نحو المنافسة.

* يجب إعادة النظر فى الألفاظ والمعانى التى ينطقها المعلقون على المباريات، مثل: التعادل السلبى، الكورة أجوال، أما الصحافة فقد تؤدى بما تكتبه إلى العدوان من قبل اللاعبين لما تورده من ألفاظ..

يلعب مباراة حياة أو موت، ليس أمامه بديل إلا الفوز.. اكتسح نادى.. وهى عبارات بعيدة عن المعانى والقيم الرياضية تماماً.

* آداب المشاهدة (التشجيع):

يعد الجمهور أو الحشد إحدى صور الجمهرة، حيث تضم مجموعة من الأفراد فى إطار ميول واهتمامات واتجاهات مشتركة؛ استجابة لمثير مشترك، ويشار إلى تلك الاستجابة بالانفعالية الحادة والمتجهة نحو موضوع أو بؤرة محددة، وتتصف بعدة خصائص نفسية، مثل: تشابه الاستجابات، ووحدة الدافع، والعاطفة العارمة أو الجارفة، كما تتصف بانخفاض مستوى التفكير، وضعف المسئولية، والتعصب.

أما التعصب: فيمثل حالة استعداد عقلى عصبى منظم من خلال تراكم الخبرات الميدانية، وهو يوجه استجابة الأفراد نحو الأشياء.. ويمثل التعصب التفكير السيئ تجاه الآخرين دون إمعان، وقد يمتد إلى حدود العنف والكراهية، وهو ظاهرة معدية قد تنتقل إلى الأبناء.. ولو أننا أحسنا تربية أبنائنا فى المشاهدة والتشجيع لألوان الرياضة والتذوق المهارى الجمالى؛ لما نشأ مثل هذا الجمهور صاحب الألفاظ النابية والانفعالات الصاخبة فى المدرجات.

ولنا فى رسول الله ﷺ أسوة حسنة؛ حيث قال: «لا جلب ولا جنب». [رواه أبو داود].

والجنب : هو أن يُجنب المتسابق إلى فرسه فرسًا لا راكب عليه، يحرض التى تحته على العدو ويحثه عليه. والجلب هو أن يتبع الرجل فرسه، يركض خلفه، ويجلب عليه، ويصيح وراءه يستحثه بذلك على العدو.

*** الرياضة ونظام الدراسة :**

الرياضة التنافسية تحمل نوعًا من التنظيم والانضباط فى أساليب الحياة العامة للطفل والناشئ، وتستغرق ساعات كثيرة من يومه فى سبيل تحقيق المستويات العالية، دافعية الإنجاز وتحقيق مستوى الطموح تتطلب ثمنًا باهظًا من الوقت وعدد الساعات التدريبية.. وفى الوقت الذى نطالب فيه أبناءنا بالتدريب والمنافسة وإحراز البطولات فى مراحل الشباب والناشئين؛ فإن نظام الدراسة ومتطلباتها، وكذلك نظام الواجبات، والحفظ والاستذكار وطبيعة المقررات المكتظة بالحشو والمبالغة؛ قد تقف عائقًا فى سبيل تحقيق ذلك، فيقف الطفل والوالدان موقف صراع.. والصراع تعارض قوتين: إحداهما مانعة، والأخرى دافعة.. هل يستمر الطفل فى الرياضة. أم يعتكف للاستذكار والتفوق وإنجاز المجموع فى الفصول الدراسية، وتزداد المشكلة مع تقدم الطفل فى مراحله التعليمية.

ويبدو دور الأسرة فى تحقيق الاتزان بين الممارسات الرياضية واستذكار الدروس بصورة تحقق الإتقان والتميز من خلال الضبط

الاجتماعى، ويمثل ذلك جهوداً إضافية على الوالدين.. ولكن البطولة لها ثمن كبير.. وتتطلب تضافر جهود المحيطين بالطفل.

كما يقع على المدربين أعباء مهمة فى الالتزام بمواعيد التدريب وتقنين أحمال التدريب.. والاستفادة من الأوقات المتاحة لإنجاز أهداف التدريب.. حتى إن بعض المدربين قد اقترح فترة تدريب إضافية فيما قبل الذهاب إلى المدرسة وذلك للوصول إلى صيغة ملائمة لتحقيق التوازن بين التدريب والاستذكار.

وكلمة أخيرة: فإن كثيراً من الأطفال والشباب نجح فى تحقيق التوازن، وحقق نتائج متميزة فى الرياضة، ونتائج باهرة فى التحصيل والنجاح والتفوق. وهناك عدد من السباحين واللاعبين فى مصر والدول العربية حقق لبلده البطولات.. وكانوا من صفوة النابغين والمتفوقين فى شتى المجالات.



الفصل العاشر

الحاجة إلى الترويح

ظهرت الحاجة إلى الترويح فى العصر الحديث بعد دخول الميكنة الزراعية والصناعية وقلّت ساعات العمل؛ مما ساهم فى اتساع رقعة وقت الفراغ، وبدت الحاجة إلى استثمار وقت الفراغ لأفراد المجتمع.. أما الشباب والمراهقون والأطفال؛ فإن مشكلتهم أعظم وأعم، حيث تمثل الإجازة الصيفية فترة تزيد على مائة يوم من حياتهم سنويًّا.. وإذا ما أحسن استغلال هذه الفترة فإن ذلك إنما يعود بالنفع عليهم وبالتالى على المجتمع الذى يعيشون فيه.. ويؤمن الخبراء والمسئولون بالأندية ومراكز الشباب بدور الترويح فى تطوير الجوانب النفسية والاجتماعية، ويرون أن الترويح يؤدى إلى صور إيجابية للتكيف الاجتماعى.

* الترويح المشروع :

ولعل أهم ما يميز النشاط الترويحى المشروع أنه اختيارى.. يمارسه الفرد بنفسه ويعود بالفائدة على حياته الشخصية، غير أن السؤال المطروح هو: كيف يمكن أن نجعل الترويح إطاراً مشروعًا إسلاميًّا، وسياجًا يتفق مع سلوك المجتمع العربى والإسلامى؟

ويأتى فى مقدمة أهداف الترويح : الشعور بالاستمتاع نتيجة ممارسة بعض ألوان الأنشطة الترويحية متمثلة فى الأعمال الإبداعية والابتكارية من قراءة وأعمال فنية وهوايات يبرز فيها الأبناء مهاراتهم، وكذلك النشاطات البدنية التى تكسب الصحة، والتمتع بالقيم الجمالية، وممارسة خبرات جديدة نتيجة استخدام القدرات الفعلية، وبالتالى فإننا نتوقع تغير السلوك نتيجة ممارسة تلك الأنشطة فى اتجاه إيجابى لخدمة البيئة وقضايا التنمية، وعلى ذلك فإننا نؤكد :

١- أن الطاقة التى لا توجه إلى الخير فإنها سوف تُستنزَف فى أعمال الشر.

٢- أن الفراغ الذى لا يحسن استثماره سوف يساء استخدامه.

٣- أن الترويح المباح هو الترويح الذى لا يرتبط أو يقترب من دائرة التحريم أو يؤدى إلى الحرام.

٤- أن الترويح المشروع لا يطغى فى حجمه على العبادة أو العمل، ويقول الله - سبحانه وتعالى- فى كتابه الكريم:

﴿ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ ﴾

[القصص: من ٧٧]

٥- أنه يمكن قياس حضارة أى شعب من الشعوب عن طريق معرفة وسائله فى استخدام وقت الفراغ.

دور الوالدين في مراقبة الترويح واللهو :

يجب علينا تشجيع كل ترويح إيجابى بنَّاء فيما يعود على أبنائنا بالنفع والمتعة.. لكننا نرفع رايات التحذير الحمراء إزاء بعض صور اللهو المنتشرة بالأندية ويتداولها أطفالنا فى سرية، مثل : الصور العارية، والقصص الماجنة تحت اسم الأدب الواقعى أو الأدب المكشوف.

ولعل بعض المراهقين يتزعمون شلة السوء المشار إليها فى موضع آخر من هذا الكتاب، ويأخذون على عاتقهم عرض بعض أفلام الجنس الفاضحة، ولا يتصور البعض أن هناك بالنادى أو مركز الشباب بعض الأركان الخفيَّة لعرض تلك الأفلام من خلال الفيديو الخاص (الشخصى) بحجم الكتاب.

البعض الآخر يتزعم ترويج مجلات الجنس ذات الصور العارية والأوضاع المخلّة.. مما يجرح الحياء ويدعو إلى الانحراف.. وعلى الآباء مكافحة ذلك بالمراقبة والتشدد والنصيحة والنهى.. ومجالسة تلك الشلل بصورة أو بأخرى للتعرف الحذر على أنشطتها وأفكارها؛ حتى لا نصل بالترويح إلى اللهو أو الترفيه أو التسلية الماجنة.

كما أن من أدوارنا التربوية كأولياء أمور للمراهقين والشباب : أن نتيح لهم الاستقلال المشروط، وكذلك ترشيح بعض الكتب التربوية والثقافية الهادفة الهوايات، وتوفير بعض الألعاب الفكرية بالمنزل أو النادى، ويجب أن تخلو من صور التحدى أو المراهنة.

* الألعاب الإلكترونية بين الترويح واللهو :

ظهرت فى السنوات العشر الأخيرة ألوان من الألعاب الإلكترونية سواء الفيديو جيم . . أو الأتارى . . أو ألعاب الكمبيوتر، وقد أطلق عليها لفظ « الألكترونية » : لكونها تقوم على استخدام أجهزة متخصصة . . فهى إما آلات كبيرة مبرمجة لعدد من الألعاب وتوجد فى نوادٍ خاصة، أو ضمن أنشطة النادى أو مركز الشباب، وهناك نوع آخر للاستخدام المنزلى حيث يتم توصيلها بالتليفزيون وتسمح باللعب الفردى أو الزوجى، عادة ما تكون متوافقة مع أجهزة الكمبيوتر الشائعة .

وقد اجتذبت هذه الأجهزة عدداً كبيراً من الأطفال الذين يستخدمونها فى أماكن خاصة بنظام التأجير لمدة محدودة ولا مانع من أن يجرب الطفل فى مثل هذه الألعاب ويستمتع بها أو ببعضها ويضيع بعض الوقت فى اللعب ببرامجها . . لكن القضية لا تكمن فى ذلك؛ بل إنها أعم وأشمل، حيث إن :

- مثل هذه الأجهزة الكبيرة ألغيت وأصبح استخدامها محظوراً فى عدد من الدول بعد أن تنبهوا إلى مخاطرها .

- الطفل يجعل من تلك الألعاب عالمًا خاصًا له يشغله عن عمله واستذكار دروسه وصلواته (أى دينه ودنياه) .

- الطفل قد يستنزف نقوده ويضطر للاقتراض من زملائه .

- الترويح قد يتحول فى هذه الألعاب إلى المقامرة والمراهنة .

- الطفل يتعرض لخطر الإشعاعات المنبعثة من تلك الأجهزة.

- قد يتحول إلى ألوان من اللهو المسرف.

وقد تطورت تلك الألعاب وبرامج الكمبيوتر المتخصصة لتشمل أفلامًا كاملة عن الجنس بالصوت والصورة.

وقد تنبه بعض المسئولين فى البلاد العربية إلى المخاطر المصاحبة لتلك الأندية الخاصة بالألعاب الألكترونية فأغلقها وصادر أجهزتها. ويبدو هنا دور الأسرة فى تنظيم أوقات الطفل فيما بين اللعب والاستذكار والعبادة، وإلا أصبحت نوعًا من اللهو الذى قد يستمر أيامًا وأيامًا، ويصيب أطفالنا بالاستهتار والإهمال وعدم المبالاة فى دينهم ودنياهم.



الفصل الحادى عشر

جماعة النادى (الشلة)

يوجد دائمًا بين تجمعات الأطفال والمراهقين تجمعات صغيرة تضم مجموعات متآلفة ومتفاعلة مع بعضها بدرجة كبيرة، وعادة ما يختار الأولاد والبنات أصدقاءهم من نفس الجنس، وغالبًا ما تتلاشى الفروق الاقتصادية أو الاجتماعية بين الزملاء فى جماعة النادى أو الشلة، والمجتمع السليم يشجع الصداقات من بين ذوى الجنس الواحد، ولا يقبل الاختلاط فى الجماعة الواحدة فيما بعد سن البلوغ.

غير أن الظاهرة التى تستحق الدراسة هى أن بعض الجماعات تظهر نوعًا من التعاون، غير أن البعض منها قد تدب بينه المنافسة والعداء بدون مبررات؛ وإن كان ذلك يستوجب وقفة من قبل المسئولين بالنادى.

والجماعات (أو الشلل) المبنية على أساس من الود والصداقة غالبًا ما تعمل بإتقان وتماسك نحو تحقيق أهدافها سواء فى الرياضة أو الترويح بخلاف الجماعات (الشلل) المفروضة على بعضها، ولعل نجاح النوع الأول من الجماعة إنما يعود لأسباب مشتركة سواء فى العمل أو الترويح، حيث الاتفاق فى الميول والأهداف وألوان الاهتمام.

- العوامل التربوية والنفسية وطبيعة الشلة :

* مركز الطفل فى الأسرة :

ويقصد بذلك ترتيب ولادة الطفل، هل هو الأول فى الأسرة أم أنه الأوسط؟ .. هل هو آخر العنقود.. أم هو طفل وحيد.. ؟!

ولمركز الطفل فى الأسرة تأثير كبير على شخصيته، فالطفل الوحيد له عدة مشكلات أهمها: أنه لا يتقاسم حب الوالدين مع من ينافسه من إخوة أو أخوات.. وإذا لم يكن هناك حكمة فى معالجة هذا الأمر فقد يفتقد الطفل الوحيد إلى كثير من أمور التوافق الاجتماعى.

كما إن الطفل الكبير له مشاكله؛ فهو التجربة التربوية الأولى للوالدين.. وقد يتعرض للمغالاة فى الاهتمام نتيجة الخبرات القليلة فى التربية، مما يعرضه لمتاعب مستقبلية كبيرة فى حياته.

كما أن الطفل الأصغر تبدو مشكلاته بين إخوته فى أنه الوريث الوحيد لملابس إخوته ومتعلقاتهم، حتى إنه فى الأسرة كبيرة العدد قد يعهد إلى أحد الإخوة الكبار بأمر رعايته ولأنه آخر العنقود فقد يواجه ذلك بالتدليل وسرعة استجابة المطالب.

وقد يؤثر مركز الطفل فى الأسرة بصورة مباشرة على تكوين شخصيته، لكن ليس بالضرورة أن تتشابه حاجات الأطفال وميولهم وسلوكهم، وبالتالى متطلبات نشاطهم حتى فى الأسرة الواحدة نظراً إلى الفروق الفردية

المميزة لكل طفل، ودور المربين وأولياء الأمور هو التأكيد على هذا البعد داخل الشلة والجماعة فى النادى أو مركز الشباب؛ حيث يمثل ذلك نوعًا من التوافق الشخصى للطفل داخل الجماعة أو الشلة.

- اكتشاف السلوك العدوانى :

يقصد بالعدوان هنا السلوك الموجه للإيذاء.. بإحدى صوره البدنية أو اللفظية.. وقد يلجأ الأطفال والمراهقون للعدوان على أقرانهم بصورتين: إما كغاية؛ وذلك بقصد الإيذاء المباشر وتحقيق خسارة أو إصابة مباشرة لزميل، أو كوسيلة؛ لكسب تأييد جماعة الرفاق (الشلة) وليبدى نوعًا من الزعامة والسطوة بين زملائه.

وقد ظهر فى الرياضة التنافسية أسلوب من أساليب الكفاح واللعب أطلق عليه اسم «اللعب الحاسم» أو «الرجولى»، غير أنه لا يطوى بين طياته نوعًا من الإيذاء أو العدوان المباشر، ويطلق البعض عليه فى بعض المنافسات «اللعب الخشن» أو «الخطأ المقصود» (الفاول التكتيكى).

ولعل أهمية الكشف عن السلوك العدوانى داخل جماعة النادى تبدو أمرًا مهمًّا لإنجاح العملية التربوية؛ حيث يميل بعض الأطفال والمراهقين إلى التخريب والتدمير سواء لمنشآت النادى أو أدوات الآخرين، وقد يرجع ذلك إلى أننا كأولياء أمور توقعنا منه أكثر مما يستطيع، أو أنه قد يكون فى حاجة للمساعدة لكى يتعلم كيف يواجه مشكلاته بطريقة بناءة.. وهنا يبدو

دور الوالدين والمشرفين بالنادى فى مساعدة الأطفال للتغلب على المواقف التى تسبب لهم ضيقًا نفسيًّا وتوقعهم فى صراع، وقد يؤدى ذلك بالأطفال والمراهقين إلى أن يشبوا على العناد والإهمال، وقد يصل فيما بعد إلى مرحلة العنف وما يترتب عليه من نتائج اجتماعية خطيرة.

التعويض :

التعويض إحدى الحيل العقلية أو الدفاعية، يلجأ إليها الأطفال والشباب لحماية أنفسهم من المحركات اللاشعورية، وكذلك استجابة لمطالب الجماعة (أو الشلة)؛ ولهذا سميناها دفاعية، وبمعنى آخر فإن أصحابها لا يكذبون ولكنهم يتجملون وسط زملائهم وأقرانهم.

فكثير من الأطفال والمراهقين فى جماعة النادى يلجئون إليها لاستكمال وتغطية بعض النقص الحقيقى أو التخيلى لديهم.. فنجد الفتاة البدينة أو السمينة عادة ما تظهر روح الدعابة والمرح والقيادة والاستعداد لمعاونة الغير.. أما الفتى القصير فعادة ما يحاول أن يرفع صوته فى التعبير عن نفسه.. وقد يأخذ دور الزعامة أو البطل، أما أولئك الذين يشعرون بنقص ما أو يتخيلونه فعادة ما يسعون إلى التفوق فى مجال آخر من الأنشطة أو المهارات.

شخصية الابن :

لعل شخصية الابن أو صورته- كما تبدو لزملائه- تتحدد من خلال تكيفه مع جماعة النادى أو الشلة.. وكذا من تكيفه الشخصى، فهناك من

المراهقين والأطفال من يقدر نفسه حق تقدير، كما أن هناك من يعظم نفسه أو يقلل من شانه . . وعلى ذلك يمكن القول بان المعتدلين أو من يفهمون أنفسهم بصورة واقعية، إنما يجابهون مشكلاتهم الشخصية بواقعية وموضوعية . . ويتعرضون للمسئولية بما تسمح لهم قدراتهم . . ويمكن القول بأنهم يعزون نتيجة نجاحهم أو فشلهم إلى ذاتهم، بمعنى أن لديهم أوجه ضبط داخلية، ولا يرجعون أسباب فشلهم إلى الآخرين ولكن يعلنون مسئوليتهم عن أى قصور فى أدوارهم في الجماعة.

أما أولئك الأطفال والمراهقون ممن يعظمون من شأن أنفسهم: فعادة ما ينتابهم الزهو وجنون العظمة وسرعان ما يتحول ذلك إلى نوع من خيبة الأمل إذا فشل فى تحقيق مهمة ما . . وقد يتعدى ذلك إلى إسقاط أخطائه أو فشله على غيره فى الجماعة أو الشلة.

وهناك من الأطفال من لا يقدر نفسه بموضوعية . . أى إنه يقلل من قدراته ولا يثق بإمكانياته . . مما يبعده عن أخذ أى دور فى الجماعة حتى لو أنه أخذ دوراً ونجح فيه لا يثق فى تكرار النجاح بل يعزوه إلى عوامل خارجية . . وهنا يبدو دور الأسرة فى تبصير الطفل بقدراته وإمكانياته وإعادة بناء ثقته بنفسه.

الحاجة إلى الانتماء :

عادة ما يسعى الأطفال والمراهقون إلى الانتماء إلى جماعة، وهو تلقائيًا

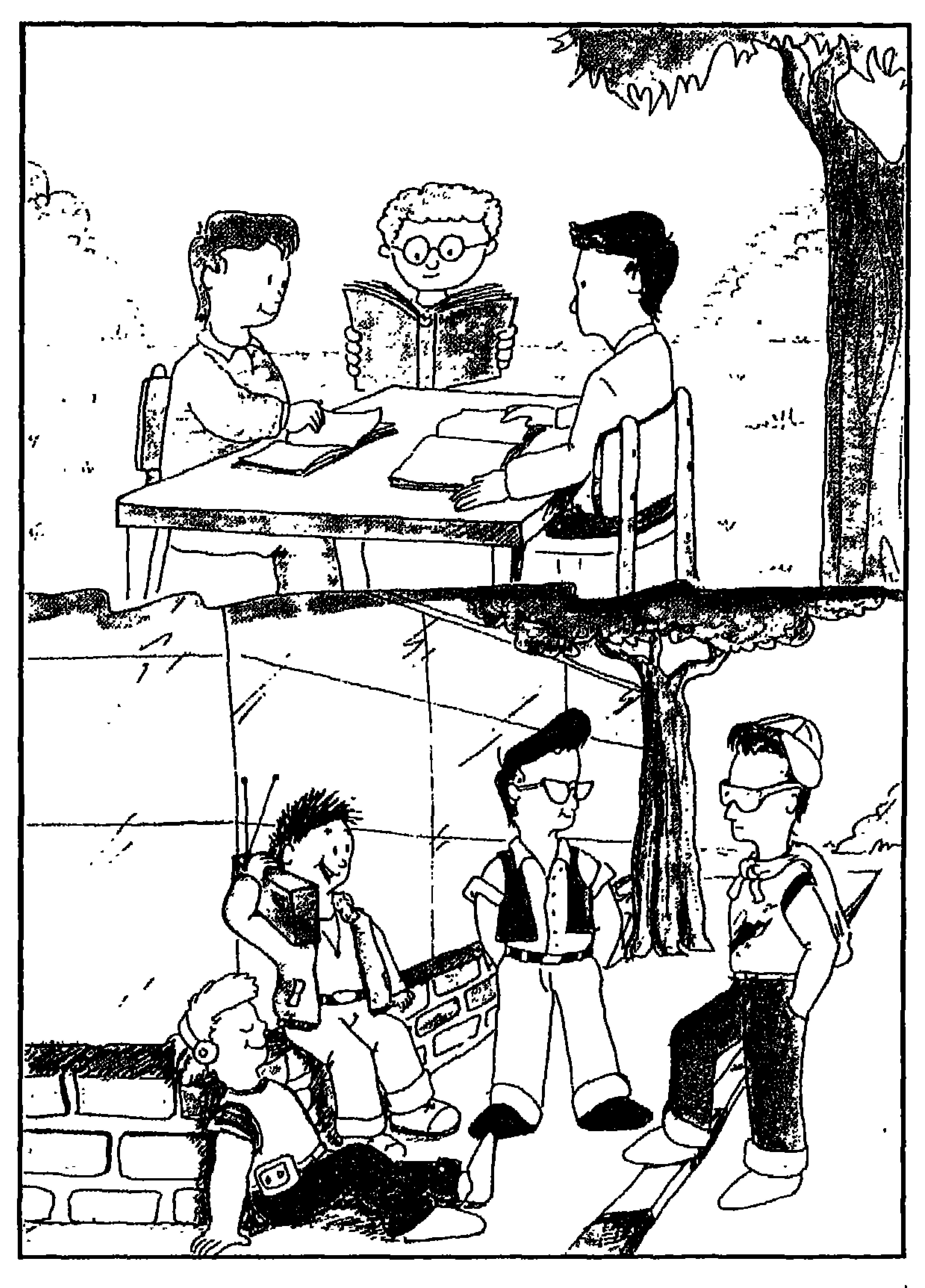
عضو فى جماعة سواء بطريقة آلية، مثل: الأسرة أو المدرسة، وهى جماعات غالبًا مفروضة، أما جماعة النادى أو الشلة فهى جماعة مختارة تجمعها اهتمامات مشتركة.

أما الحاجة الأساسية للانتماء فى مثل هذه الجماعة (أو الشلة) فتتمثل فى الشعور بالقوة والسعى إلى الأمن والحاجة إلى تحقيق أهداف مشتركة، وعادة ما يسعى الفرد إلى الجماعة وأهدافها أكثر من سعيه إلى أهدافه الذاتية.. على الأسرة والمشرفين وقادة الأنشطة بالأندية تشجيع روح العمل الجماعى والتخطيط لجماعات الأنشطة، الانتماء يفرض نوعًا من المتطلبات مثل :

- إظهار المهارات والمعارف والمواهب لأعضاء الجماعة.
- إظهار الاستعداد والتعاون مع الشلة أو الجماعة.
- تبادل الثقة مع أعضاء الشلة.

جماعة النادى سلاح ذو حدين :

يرحب الكثير منا بانضمام ابنه أو ابنته إلى جماعة أو صحبة، إيمانًا بالقيم الاجتماعية، وانطلاقًا من التكيف الاجتماعى.. لكن يجب أن نسلط الضوء على الجماعة التى يزمع الطفل الانضمام إليها أو الاندماج فيها.. وألا نسلم بأن الجماعة كلها طيبة.. فهناك جماعة «رفاق السوء» ويجب البعد عنها ومكافحتها وتصحيح مسارها.



الجماعة الطيبة :

وتمثل الصحبة الطيبة، فكل منهم :

- يحب لإخوانه ما يحب لنفسه، ويكره لهم ما يكره لنفسه.
- يتعاون على البر والتقوى، ويتواصى بالحق وبالصبر.
- يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر.
- يغض البصر.
- يطيع ولى الأمر.
- يحافظ على مواقيت الصلاة.
- يمارس الترويح المشروع.
- يمارس الرياضة فى تعاون ومنافسة شريفة.
- تجمع بينهم الهوايات المشتركة من رحلات وأنشطة ثقافية وفنية ورياضية.

جماعة رفاق السوء :

وهى أخطر الجماعات وتمثل بؤر الفساد داخل الأندية ومراكز الشباب، فهى تمثل البدايات الأولى للانحرافات المتمثلة فى :

- تشكيل العصابات؛ وما أكثر حوادث سرقة السيارات بين الأعضاء من

الشباب من الجنسين فى الأندية الكبيرة.

- جماعات التدخين والتى عادة ما تتطور إلى الإدمان فى الأركان البعيدة الهادئة من النادى.

- ثنائيات الخلوة غير المشروعة فى أقاصى النادى وأطرافه المهملة والمهجورة، والتى عادة ما تنتهى بمأساة لا يحمد عقباها.

- مروجى المخدرات والبانجو وما إلى ذلك، ويستغلون فى ذلك الأطفال حديثى السن.

- أغراضها غير معلنة وعادة ما تكون سرية، وتحركاتها غير آمنة، وأعضاؤها يتصفون بالقلق والتردد وشرود الذهن.

- يسهولة انقيادها والتأثير فيها بالأفكار المتطرفة، وتمثل بدايات العدوان الذى يشكل لبنات الإرهاب والتطرف.

- الرهان والمقامرة فى أى عمل يقومون به.

أبناؤنا فى فترة المراهقة فى حاجة إلينا :

أتساءل فى هذا المجال :

* من منا كل مساء، أو مرة فى الأسبوع، أو مرة كل شهر على الأقل التف حول أبنائه واصطنع أمسية لطيفة من الطرائف والحكم ولطائف الموعظة..وأجرى مسابقة مع أطفاله؟ إن مثل هذه السهرة هى القلب المفتوح

الذى يتيح للأبناء والبنات الإفضاء بما يدور بخلدهم وعاطفتهم من أحداث.

* من منا تابع أولاده ولازمهم فى تكوينهم العقائدى والأخلاقى وراقب نموهم النفسى والاجتماعى.. وتحصيلهم الدراسى أو العلمى.. فعن رسولنا الكريم أنه قال: «لأن يؤدب الرجل ولده خير من أن يتصدق بصاع». [رواه الترمذى].

* من منا صدق فى وعده مع أبنائه؟ فمن ملاحظات الرسول الكريم «محمد» ﷺ فى التربية والتوجيه ما رواه «أبو داود» عن «عبد الله ابن عامر» أنه قال: دعتنى أمى يومًا ورسول الله ﷺ قاعد فى بيتنا فقالت: ها تعال أُعطِكَ. فقال لها رسول الله ﷺ : وما أردت أن تعطيه؟ قالت: أعطيه تمرًا. فقال لها ﷺ: «أما إنك لو لم تعطه شيئًا كتبت عليك كذبة».

* من منا راقب الصحبة والرفاق الذين يلتفون حول أبنائه؟ فيرفض الصحبة إذا كانت خبيثة وتمثل أصدقاء سوء.. ويقطع صلة أبنائه بتلك الجماعة أو الشلة، ويهيئ لهم من الرفاق ذوى الأخلاق الفاضلة.. أى ما ينصلح به حالهم ويسعدون بصحبتهم.



الفصل الثانى عشر

ابنى سمين وبنتى بدينة

ينزعج بعض الآباء والأمهات من زيادة وزن الابن أو الابنة وقد يلجئون إلى بعض الأمور الشائعة.. لكن حقيقة الأمر هو أنه إذا لم يكن ذلك عاملاً وراثيًّا فإن تنظيم الغذاء ونوعيته وقلة سعراته وزيادة النشاط البدنى المبذول هو الحل الأمثل واستهلاك الطاقة هو المدخل للإقلال من الوزن.

خدعونا فقالوا فى إنقاص الوزن :

* الأجهزة الكهربية التى توضع على المناطق المرغوب فى تخسيسها.. مثل: الأجهزة الرعاشة.. والأحزمة الهزازة.. يقولون: إن فائدتها تتمثل فى تسييح الدهن وإزالة الشحوم، وهذا أمر بعيد عن الصحة.

* التدليك له فوائد فسيولوچية وطبية متعددة، أما إنه يزيل الشحم فهذا لا أساس لصحته علميًّا.

* البيچامة السحرية، وكذلك بدلة التدريب غير المسامية يساعد على إفراز كميات كبيرة من العرق لكنه لا ينقص الوزن.

* صابونة سحرية أو كريم عجيب.. وتحقق هذه الأنواع نجاحًا كبيرًا فى

الدعاية والتسويق، لكنها لا تحقق أى فائدة فسيولوچية.

* الحقن الموضعى.. وتفضله كثير من الفتيات للحفاظ على قوامهن غير أن نصائح الأطباء تشير إلى أنها طريقة مدمرة، ويحتمل أن تحدث الأورام الخبيثة على المدى البعيد.

* حمامات السونا والبخار.. ابتكرها الفنلنديون لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من فضلات الطاقة، وما أن يشاع فائدتها فى إزالة الشحوم والدهون خطأ كبير.

* أطعمة صناعية فى أقراص سحرية.. وحقيقة هذا الأمر أن الأطعمة الصناعية قد تفيد.. لكن الاستمرار فى تناولها غير مقبول، أما الأقراص السحرية كأدوية خاصة دون اللجوء إلى نظام غذائى فهذا أمر مستحيل وتجارى فى المقام الأول.

*** دعوة منطقية :**

لعل الدعوة المنطقية إلى إنقاص الوزن لأبنائنا فى مرحلتى الشباب والمراهقة- حيث يزداد اهتمامهم بصورة أجسامهم- تتمثل فى :

الصيام .. فى بعض حالات البدانة الشديدة التى لا تستجيب للعلاج أو نظام الطبيب فى إنقاص الوزن.. وبالرغم من نجاح هذه الطريقة فى إنقاص من (٤٠٠- ٩٠٠) جرام يوميًا، إلا أن مخاطرها تبدو فى بعض المضاعفات، مثل: التهاب المفاصل النقرسى، وتورم الجسم، وارتفاع تركيز نسبة المواد الكيتونية.

تغيير نظام الوجبات .. ويعتمد نجاح هذه الطريقة على نظرية اختلاف طريقة التمثيل الغذائى.. فالفرد قد يتناول نفس الكمية على فترات متباعدة وتبدو مظاهر فقد الوزن عليه، بخلاف أولئك الذين يتناولون ثلاث وجبات منتظمة متكاملة.

نوعية الغذاء .. ومن التجارب الغذائية الطيبة الناجحة: تناول أغذية غنية بالبروتينات وقليلة النشويات.. حيث إن هذا النظام يحقق نوعًا سريعًا من الشبع، ويسهم فى تنشيط العمليات الكيميائية، ويزيد من إنتاج الجسم للحرارة وبالتالى ينخفض الوزن.

* النشاط الرياضى .. هو الحل:

يعد النشاط الرياضى أساس فى نجاح أى نظام غذائى حيث يسهم فى :

- تنظيم عملية تناول الغذاء.
- المساعدة فى سرعة احتراق الدهون الزائدة.
- استبدال نسيج عضلى سليم بالدهون.
- النشاط الخفيف الذى لا يؤدى إلى إنقاص الوزن.
- النشاط العنيف الذى لا يقوى عليه إلا الأصحاء.

أما أنشطة الجرى، والسباحة لمسافات طويلة ومتوسطة، والتدريبات اللاهوائية (أيروبيك) وذلك لفترات تتراوح بين ساعة أو ساعتين يوميًّا فهى

تؤدى إلى نتائج إيجابية كما أن هذه الأنشطة تساعد كذلك على تقوية العضلات المترهلة والمحيطة بمناطق الشحوم مما يحسن نسبيًا من شكل القوام.

النشاط الرياضى والسعرات المستهلكة :

يختلف استهلاك السعرات باختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس على النحو الآتى :

النشاط	السعرات المستهلكة / ٣٠ ق
سباحة ٥٠م	٣٤٠ سعرًا حراريًا
التمرينات الخفيفة	١٥٠ سعرًا حراريًا
الجرى.. الركض	٣٣٢ سعرًا حراريًا
كرة القدم	٣٣٢ سعرًا حراريًا
ركوب الدراجة	٢٣٤ سعرًا حراريًا
تنس الطاولة	١٦٥ سعرًا حراريًا
الريشة الطائرة	٣٠٠ سعرًا حراريًا
المشى العادى	٥١ سعر حرارى
ركوب الخيل	٢٦٥ سعر حرارى

* الوالدان ومراقبة نظم ضبط الوزن :

تقع على الوالدين مسئولية المراقبة الغذائية والمتابعة والتوجيه فى اختيار الوجبات كما وكيفًا وكذا توقيتاتها؛ وننصح بما يأتى :

– عدم بداية أى نشاط والمعدة خالية.

– الأخذ بنظام الخمس وجبات الخفيفة، عدم تناول الطعام بين الوجبات.

– تناول الطعام ببطء لضمان وصول الإشارة الصحيحة للمخ فى حالة امتلاء المعدة.

– نسبة الألياف العالية الموجودة فى الخضراوات والفواكه والحبوب تأخذ حيزاً فى المعدة.

– يجب تناول من (١–٢) لتر ماء يوميًا، لا يمنع شرب المياه أثناء النشاط.

– المشروبات ذات السعرات المنخفضة جيدة ولكن العصائر الطازجة بالمنزل أفضل.



الفهرس

الموضوع	الصفحة

صدر من هذه السلسلة:

١- لغة الطفل.

٢- التأخر الدراسى.

٣- كيف تستثمر وقت طفلك؟

٤- مشكلات الطفل الرضيع.

٥- كيف تنمى مهارة طفلك اللغوية؟

٦- الثواب والعقاب وأثره فى تربية الأولاد.

٧- الطفل الموهوب.

٨- وقاية الطفل من الأمراض.

٩- أنت والتليفزيون.

١٠- طفلك ومشكلاته النفسية.

١١- دور الأسرة فى تربية الأبناء.

١٢- أبناؤنا فى مرحلة البلوغ وما بعدها.

أبناؤنا ... سلسلة سفير التربوية

سلسلة تهدف إلى تعريف الآباء والمربين بالمشاكل التي تواجه الأطفال، وكيفية التغلب عليها من الناحية العلمية والتطبيقية، وذلك بطرح القضايا والموضوعات التي تهم كل مرب ومناقشتها بموضوعية وأمانة في ضوء المنهج الإسلامي دون افتعال.

كما تقوم السلسلة بعرض نماذج لمشكلات حقيقية من واقع الحياة، ومعالجتها في إطار ما ورد في النظريات التربوية والنفسية والاجتماعية بما يعين المربى المسلم على تنشئة أجيال مسلمة.





سفير
١٥ شارع أحمد عرابي - المهندسين - ص.ب: ٤٢٥ الدقى - القاهرة ت: ٣٤٤٧١٧٣-٠٢٠٢ فاكس: ٣٠٣٧١٤٠-٠٢٠٢
15 Ahmed Orabi St. Mohandeseen - Cairo, Egypt Tel: 00202- 3447173 - 3477732 - Fax :00202- 3037140
Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail:Safeer@link.com.eg